

Liiku ja leiki pienissä tiloissa vähillä välineillä

Liikuntakasvatuskoulutuspaketti päivähoidolle

Pirjo-Riitta Hoikka

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan ko.

Syksy 2013



| | |
|--|--|
| Tekijät Pirjo-Riitta Hoikka | Ryhmä tai aloitusvuosi LOT momu 10 |
| Opinnäytetyön nimi Liiku ja leiki pienissä tiloissa vähillä välineillä. Liikuntakasvatuskoulutuspaketti päivähoidolle. | Sivu- ja liitesivumäärä 63+ 3 |
| Ohjaaja tai ohjaajat Tiina Sihvola | |
| <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kirkkonummen kunnan päivähoidon kasvat- tajille liikuntakasvatuskoulutuspaketti sisäistä koulutusta varten. Tämän kehittämistyön pääta- voitteena on pitkällä aikavälillä lisätä Kirkkonummen päivähoidossa olevien 3-6 -vuotiaiden lasten ohjatun ja omaehtoisen liikunnan määrää sekä parantaa liikuntakasvatuksen laatua. Liik- untakasvatuskoulutus – ja materiaali antavat päivähoidon henkilökunnalle käytännön työkalu- ja eri-ikäisten lasten liikuttamiseksi myös pienissä tiloissa ja vähillä välineillä. Liikuntakasvatus- koulutuksen käyneet päivähoidon työntekijät saavat tietotaitoa soveltaa liikuntaleikkejä lapsen ikä- ja kehitystasolle sopiviksi ja ymmärtävät liikunnan merkityksen lapsen kasvulle, kehityksel- le, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Lisäksi päivähoidon henkilökunta osaa motivoida lapsia liik- kumaan ja ymmärtää lapsilähtöisyyden merkityksen sisäisen motivaation syntymiselle, ja tätä kautta liikuntatottumuksien säilymisen jopa aikuisikään asti.</p> <p>Opinnäytetyöni toteutustapa on produktiivinen kehittämistyö, jonka tuotoksena syntyi kattava liikuntakasvatuskoulutuspaketti ”Liiku ja leiki pienissä tiloissa, vähillä välineillä” Kirkkonum- men kunnan päivähoidon henkilökunnalle. Koulutuspaketti koostuu teoriaosasta sekä liikunta- leikkipaketista, johon on koottu pienissä tiloissa ja vähillä välineillä toteutettavia liikuntaleikke- jä ja -pelejä 3–4- sekä 5–6-vuotiaille lapsille. Teoriaosassa käsitellään alle kouluikäisen lapsen hermoston kehitystä, motorisia perustaitoja ja liiketekijöitä, sisäisen motivaation merkitystä lapsen liikuntamotivaation syntyyn, erilaisia ohjaustyyliä sekä ideoita, miten lapset voivat liik- kua päivähoidossa pienissä tiloissa ja vähillä välineillä. Koulutuksen kehittämistyön sivutuot- teena liikuntakasvatuskoulutuksesta tuli myös koko päivähoidon henkilökunnalle soveltuvaa työhyvinvointia edistävää TYKY-toimintaa.</p> <p>Ensimmäinen ”Liiku ja leiki -koulutus” pidettiin Finnsbackan päiväkodin henkilökunnalle 7.11.2013. Kaksi ja puolituntia kestävä koulutus oli tarkoitettu koko henkilökunnalle, koska se oli osa henkilökunnan työkykyä ylläpitävää TYKY -toimintaa. Koulutukseen osallistui 14 päi- väkodin kasvattajaa. Seuraava koulutus pidetään tammikuussa 2014.</p> | |
| Asiasanat liikuntakasvatus, motoriset taidot, lapsilähtöisyys, motivaatio, kasvattajat, oppimisympäristö, varhaiskasvatus | |

19 November 2013

Degree programme in Sport Sports and Leisure Management

| | |
|---|---|
| Authors Pirjo-Riitta Hoikka | Group or year of entry LOT 10 |
| The title of thesis Move and play in spacis with few sport equipments. Physical education training program for day care educators. | Number of pages and appendices 63 + 3 |
| Supervisors Tiina Sihvola | |
| <p>The purpose of this thesis was to develop children´s physical education training program for the day care educators of the municipality of Kirkkonummi. The education was arranged as internal education. The main aim of this development was to increase the amount of the guided and spontaneous physical exercise and improve the quality of physical education for the 3-6-year-old children in day care. Physical education and the material gives the day care educator practical tools to guide physical exercises also in small spaces and with few sports equipment. Educators receive information on how to apply physical games for children of different age and they understand the importance of exercise for children growth, development and learning and well-being. Furthermore, the day care educators can motivate children to exercise and they understand that the child-oriented activities enhance a child´s intrinsic motivation. When a child is motivated to exercise he can maintain his sports hobbies also in adulthood.</p> <p>The thesis was a productive development work which resulted in a physical education training program for the day care educators of Kirkkonummi. The program consists of the theory part and a book in which there are plays and games to put into practice. The theoretical part of the program describes the development of a child´s nervous system, basic motor skills, child-oriented education, intrinsic motivation, different methods to guide physical exercises as well as ideas for how children can move in day care in small quarters and with minimal equipment. Furthermore, the theoretical section explains the ideas of how children´s physical activity can be increased in small quarters. This physical education training program also promotes the well-being of the whole day care staff.</p> <p>First “Move and play education” was held on November 7, 2013, in the nursery of Finnsbacka. The education lasted two and a half hours. Fourteen people participated of the education.</p> | |
| Key words physical education, motor skills, child-oriented education, intrinsic motivation, educator, learning environment, early childhood education | |

Sisällys

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Johdanto..... | 1 |
| 1.1 | Tavoitteet ja lähtökohdat | 2 |
| 1.2 | Työn toteutus..... | 4 |
| 2 | Liikuntakasvatus..... | 6 |
| 2.1 | Kasvattaja ja varhaiskasvatus | 7 |
| 2.2 | Lapsilähtöisyys | 8 |
| 2.3 | Motoriset perustaidot ja liiketekijät..... | 9 |
| 2.4 | Motoristen perustaitojen merkitys lapsen kehitykselle ja oppimiselle | 12 |
| 2.5 | Oppimisympäristö ja sisäinen motivaatio..... | 14 |
| 2.6 | Lasten liikuntakasvatuskoulutustarjonta Uudellamaalla | 16 |
| 3 | Millainen on hyvä kouluttaja | 20 |
| 3.1 | Kouluttajan asiantuntemus ja arvostus | 20 |
| 3.2 | Kouluttajaan samaistuminen ja kouluttajan läsnäolo | 21 |
| 3.3 | Kouluttajan innostus..... | 22 |
| 3.4 | Esiintymisvarmuus - jännitys..... | 23 |
| 3.5 | Palautteen saaminen ja itsearviointi..... | 24 |
| 3.6 | Oma kouluttajuuteni..... | 25 |
| 4 | Kouluttaja opetusmenetelmien käyttäjänä..... | 28 |
| 4.1 | Toistava oppiminen | 29 |
| 4.2 | Ymmärtävä ja soveltava oppiminen | 30 |
| 4.3 | Luova oppiminen | 30 |
| 4.4 | Sisäinen motivaatio | 31 |
| 4.5 | Aikaisemman osaamisen vaikutus koulutukseen | 32 |
| 4.6 | Liikuntakasvatuskoulutuksen opetusmenetelmät | 33 |
| 5 | Millainen on hyvä koulutus..... | 36 |
| 5.1 | Koulutustarve ja koulutuksen tavoitteet | 36 |
| 5.2 | Koulutussuunnitelma..... | 37 |
| 5.3 | Koulutus | 38 |
| 5.3.1 | Kouluttajan rooli | 39 |
| 5.3.2 | Koulutettavan aiheen kokonaishahmotus..... | 40 |

| | | |
|-------|---|----|
| 5.3.3 | Tietopohjan lisääminen | 41 |
| 5.3.4 | Opitun omakohtaistaminen | 42 |
| 5.3.5 | Opitun soveltamisen harjoittelu | 42 |
| 5.3.6 | Kriittinen pohdinta ja arviointi..... | 43 |
| 5.4 | Uuden luominen ja innovointi | 44 |
| 5.5 | Koulutuksen päättäminen ja arviointi | 45 |
| 5.6 | Miten suunnittelen koulutukseni..... | 46 |
| 6 | Liikuntakasvatuskoulutuksen sisältö | 49 |
| 7 | Pohdinta | 52 |
| | Lähteet | 59 |
| | Liitteet | 64 |
| | Liite 1. Valokuvien käyttö lupa | 64 |
| | Liite 2. Palautekysely..... | 65 |
| | Liite 3. Ote ”Liiku ja leiki koulutusmateriaalista” | 66 |

1 Johdanto

Lasten liikunnan ja liikkumisen määrä on vähentynyt huolestuttavasti aikuisten ehdoilla edenneen tietoteknistyneen yhteiskuntakehityksen myötä. Varhaiskasvatukseen lapset viettävät suurimman osan valvellaoloajasta päiväkodissa tai perhepäivähoidossa, jossa tapahtuu myös heidän päivittäinen liikkuminen. Liikkuminen on lapsen vahva sisäsyntyinen tarve (Asanti & Sääkslahti 2010, 85). Lapsen normaali kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys edellyttävät riittävää liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta. Mitä pienemmästä lapsesta on kysymys, sitä tärkeämpää liikkuminen ja liike ovat. Liikkuminen ja leikkiminen ovat lapsen luontainen tapa purkaa energiaa, tutkia, kokeilla ja oppia. Biologisista ja vuorovaikutuksellista syistä liikkuminen ja liike antavat myös lapselle syvää ilon ja tyydytyksen tunnetta (Pulli 2001, 26). Päivähoidon liikuntakasvatuksen avulla tuetaan lapsen kasvua ja kehitystä sekä edistetään oppimisvalmiuksia ja hyvinvointia. Päivähoidossa työskentelevän kasvattajan tehtävä on antaa lapselle tilaa ja aikaa sekä innostava ja salliva oppimisympäristö liikkumiseen ja leikkimiseen. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.)

Kasvattajat voivat myös luoda lapsen riittävälle ja monipuoliselle liikkumiselle esteitä. Päivähoidossa työskentelevien kasvattajien negatiiviset asenteet lasten liikkumista kohtaan sekä tiedon puute liikkumisen merkityksestä lapsen hyvinvoinnille ja kokonaisvaltaisen kehityksen tukemiselle ovat suurimmat esteet lasten monipuolisen liikuntakasvatuksen järjestämisessä. Lisäksi päivähoidon henkilökunnalla on puutteita liikuntatuokioiden ohjaustavoissa ja ohjaustyyliissä. Liikkumisen esteinä koetaan myös pienet ja epätarkoituksenmukaiset tilat. Tämä on kuitenkin myös asenteellinen este. Ammattitaitoinen kasvattaja, kuten lapsikin, näkee pienen tilan liikkumisen mahdollisuutena, ei esteenä.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan lapsella pitää olla mahdollisuus joka päivä liikkua ja olla fyysisesti aktiivinen vähintään kaksi tuntia (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3, 9). Kasvattajan tulee suunnitella päivittäin riittävästi sekä omaehtoista että ohjattua tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta sekä sisälle että ulos.

Jotta päivähoidossa annetaan laadukasta, monipuolista ja lapsilähtöistä liikuntakasvatusta riittävästi, päivähoidon kasvattajat tarvitsevat sekä perus- että täydennyskoulutusta lasten liikuntakasvatuksesta.

Tämän opinnäytetyöni tarkoituksena on ”Liiku ja leiki pienissä tiloissa, vähillä välineillä” liikuntakasvatuskoulutuspaketin kehittäminen Kirkkonummen kunnan päivähoidolle sisäistä koulutusta varten.

1.1 Tavoitteet ja lähtökohdat

Kehittämistyöni päätavoite on lisätä päivähoitoikäisten lasten liikunnan määrää ja parantaa liikuntakasvatuksen laatua Kirkkonummen kunnan päivähoidossa. Koulutuksen tärkein alatavoite on vaikuttaa kasvattajien asenteisiin, jotta he ymmärtäisivät liikunnan merkityksen lapsen kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Tämän ymmärryksen kautta kasvattajat muokkaavat yhdessä lasten kanssa oppimisympäristöjä liikkumaan innostavaksi ja sallivaksi.

Kehittämäni liikuntakasvatuskoulutuspaketin tavoitteena on, että Kirkkonummen kunnan päivähoidossa toimivat alle kouluikäisten lasten kasvattajat, opettajat ja ohjaajat:

- saavat käytännön työkaluja 3–6 -vuotiaiden lasten liikuttamiseksi pienissä tiloissa ja vähillä välineillä
- ymmärtävät monipuolisen ja riittävän liikunnan merkityksen lapsen kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille
- osaavat muokata ahtaitakin tiloja liikkumaan innostavaksi ja sallivaksi
- ymmärtävät lapsilähtöisyyden merkityksen sisäisen motivaation syntymiselle ja tätä kautta liikuntatottumuksien säilymisen aikuisikään asti
- osaavat käyttää yleisimpiä ohjaustyyliä liikuntatunneilla

Kirkkonummen kunnassa alettiin kiinnittää huomiota päivähoidossa olevien lasten liikkumisen määrään ja laatuun vuosina 2009–2010 ”Terve elämä!”-hankkeen myötä. Terveellisen elämän toimintamalli lapsille ja nuorille oli kunnan poikkihallinnollinen terveyden edistämisen hanke, joka alkoi vuoden 2009 alussa ja loppui vuoden 2010 lopussa. Aloite hankkeesta tuli kunnanvaltuutetuilta ja se hyväksyttiin kunnanvaltuustossa 1.12.2007. Hankkeen tavoitteina oli lisätä päivähoito- ja kouluikäisten lasten liikunnan määrää ja parantaa liikunnan laatua sekä edistää lasten terveellisiä ruokailutottumuksia ja lepoa. ”TE!”-hankkeessa oli mukana 16 päiväkotia, 3 perhepäivähoitotiimiä ja 16 koulua.

Olin mukana ”Terve elämä!”-hankkeessa päivähoidon edustajana ja vastasin päivähoidon liikuntakasvatuskoulutuksen kehittämisestä. Kehitin ja perustin aluksi Kirkkonummen kunnan päivähoidolle liikuntavastaavien verkoston, jonka tehtävänä oli siirtää liikuntakasvatukseen

liittyvää tietotaitoa yli yksikkörajojen, toimia liikuntakasvatuksen asiantuntijoina omassa päivähoitoyksikössä sekä kartoittaa liikuntakasvatuksen kehittämistarpeita. Liikuntavastaavien verkostossa toimivat päiväkotien ja perhepäivähoitotiimien liikuntavastaavat. Verkosto kokoontui kahdesta neljään kertaan vuodessa eri päivähoitoyksiköissä, joten samalla päästiin tutustumaan eri yksiköiden liikuntatiloihin ja oppimisympäristöihin. Liikuntavastaavien verkostossa laadimme muun muassa liikunnan vuosisuunnitelmat, suunnittelimme liikunnallisia perhetapahtumia päiväkoteihin sekä perhepäivähoitoon ja annoimme vertaistukea. Toimin liikuntavastaavien verkoston puheenjohtajana ja kokoonkutsujana.

Erilaisissa ”TE!” -hankkeen tapaamisissa ja luennoilla päivähoidossa toimivat kasvattajat toivat voimakkaasti esille viestiä lasten liikuntakasvatuskoulutuksen tarpeesta. Päivähoidon kentällä tuntui olevan paljon tietämättömyyttä liikunnan määrän ja laadun merkityksestä lapsen kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Päivähoidossa työskentelevät lastentarhanopettajat, lähihoitajat ja perhepäivähoitajat eli kasvattajat kokivat, ettei heillä ollut riittävää tietotaitoa suunnitella ja ohjata lasten liikuntaa eikä muokata oppimisympäristöä liikkumaan innostavaksi ja sallivaksi. ”TE!” -hankkeen tapaamisissa päivähoidon kasvattajien puheenvuoroissa tuli ilmi, että monille juuri liikunnan ohjaaminen lapsiryhmälle oli erittäin haasteellista ja jopa vastenmielistä. Syyksi tähän kerrottiin muun muassa, että kasvattaja ei itse ollut liikunnallinen ja omat lapsuuden liikuntakokemukset olivat ahdistavia. Lisäksi kasvattajat peläsivät mahdollisia vauhdikkaan liikunnan aiheuttamia tapaturmia ja ryhmän hallinnan menettämistä esimerkiksi hippa- ja pallopeleissä sekä luistelussa.

Liikuntakasvatuskoulutuksen sisällöiksi toivottiin suoraan käytäntöön siirrettävää konkreettista tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykseen, kasvuun, oppimiseen ja hyvinvointiin sekä työkaluja innostaa ja motivoida kaikki lapset liikkumaan sekä ohjata lapsiryhmää liikuntatuokioilla. Lisäksi toivottiin kattavaa pakettia liikuntaleikeistä ja -peleistä. Erityisen haastavaksi lasten liikunnan ohjaamisessa kasvattajat kokivat päiväkotien ja perhepäivähoitajien kotien pienet sisätilat sekä liikuntavälineiden puutteen.

”TE!” -hankkeen asiantuntija – ja johtoryhmässä tehtiin päätös päivähoidon liikuntakasvatuksen kehittämisestä muun muassa päivähoitoyksiköiden liikuntavastaavien ja liikunnan vuosisuunnitelmien sekä sisäisen liikuntakasvatuskoulutuksen avulla. Kirkkonummen kunnan varhaiskasvatuspäällikkö sekä hankkeen projektikoordinaattori visioivat, että liikuntakasvatuskoulutus jatkuu myös hankkeen päättymisen jälkeen noin kahden tai kolmen vuoden välein järjes-

tettävänä prosessikoulutuksina. Tavoitteena oli, että päivähoidon liikuntakasvatuskoulutus järjestetään jatkossa sisäisenä koulutuksena.

Kehitin vuosina 2009–2010 ”TE! -hankkeen” liikuntakasvatuskouluttajana päivähoidolle mallin alueellisista liikuntakasvatuskouluttajatiimeistä, jotka vastaavat alueensa päivähoidon liikuntakasvatuskoulutuksesta prosessikoulutuksina. Päädyin kehittämistyössäni alueellisiin kouluttajatiimeihin jottei koulutus ole yhden henkilön varassa – näin turvataan paremmin koulutuksen jatkuminen. Liikuntakasvatuskouluttajatiimi kouluttaa alueen päivähoidon kasvattajia valmiin koulutusmateriaalin eli sabluunan mukaan. Jokaisen alueen tiimissä on aluevastaava ja aluevastaavat muodostavat liikuntakasvatuskoulutuksen suunnitteluryhmän. Tässä liikuntakasvatuskouluttajatiimi -mallissa suunnitteluryhmässä toimii tiimivastaava, joka kutsuu tiimin koolle ja vastaa koulutuksien sisällöstä.

Lisäksi kehitin ”TE!-hankkeen liikuntakasvatuskouluttajana päivähoidolle ja koulujen alaluokille kasvattajien ja opettajien työkaluiksi ”Miniverryttelyt-materiaalin”. Miniverryttelyt ovat lyhytkestoisia ja helposti toteutettavia aamu- ja taukojumppaohjelmia käytettäväksi esim. aamuviritäytymiseen, toiminnan tauottamiseen ja opetuksen tueksi. Miniverryttelyissä ei tarvita välineitä vaan ajatuksena on, että liike on lapsen kehossa. Kävin kouluttamassa alkuopetuksen opettajia ”Miniverryttelyjen” käytössä. ”Miniverryttelyistä” tehtiin kansio ja cd-romppu, jotka kuvitettiin ja painettiin yhteistyössä Omnian Mediapajan kanssa.

1.2 Työn toteutus

Opinnäytetyöni on produktiivinen kehittämishanke, joka koostuu liikuntakasvatuskoulutuspaketista päivähoidon kasvattajille sekä raporttiosasta, joka on teoriapohjana tuotteelle. Suunnittelin ja kehitin liikuntakoulutuspakettiin teoriaosan, joka tukee produktiosan liikuntaleikkejä pienissä tiloissa, vähillä välineillä. Teoriaosassa käytin sekä lähteitä että omaa kokemustani lasten liikunnan ammattilaisena. Liikuntaleikkiosioon olen koonnut liikuntaleikkejä ja -pelejä useista eri lähteistä, mutta myös omia kehittämiä leikkejä ja pelejä ja sekä työvuosien varrelta nähtyjä ja koettuja sekä mukaeltuja leikkejä. Liikuntakasvatuskoulutuspaketin liikuntaleikkimateriaalissa käyttämiini lasten kuviin pyysin vanhemmilta kirjallisen luvan lapsen kuvien käyttöön materiaalissa. (Liite 1)

Päiväkotimme johtaja kysyi minulta kehityskeskustelussamme toukokuussa 2013, voinko pitää henkilökunnalle liikuntakasvatuskoulutuksen syksyllä 2013. Päiväkotimme johtajan toiveena oli

lisätä liikunnan määrää ja parantaa sen laatua päiväkodissamme. Lupauduin pitämään henkilökunnalle liikuntakasvatuskoulutuksen. Kerroin tulevasta koulutuksesta päiväkotimme kokotalon tiimipalaverissa heti elokuun alussa 2013. Kysyin tiimivastaavilta liikuntakasvatuskoulutuksen aihetta ja kerroin esimerkkejä eri vaihtoehtoista. Liikunta pienissä tiloissa ja vähillä välineillä päiväkodin arjessa oli yksimielinen päätös koulutuksen aiheeksi. Tämän jälkeen suunnittelin liikuntakasvatuskoulutuksen sisällön oman työyksikköni kasvattajille päiväkodin johtajan tavoitteiden sekä kasvattajien tarpeiden mukaan. Koulutuksen toiminnallisten opetusmenetelmien vuoksi jaoin koulutuksen pidettäväksi kahdessa eri ryhmässä. Ensimmäinen koulutus pidettiin päiväkotimme liikuntasalissa 7.11..2013 kello 16–18.30. Toinen koulutus pidetään tammikuussa 2014.

2 Liikuntakasvatus

Laakson (2007, 18–22) mukaan liikuntakasvatus on lyhyesti määriteltynä kasvatusta liikuntaan ja kasvatusta liikunnan avulla. Liikuntakasvatus tarkoittaa säännöllisiä, monipuolisia, motivoivia, ennakoon suunniteltuja ja ohjattuja liikuntatuokioita, liikuntatunteja, joilla on huomioitu lasten kiinnostuksen kohteet ja ideat. Liikuntakasvatus on motoristen perustaitojen kehittämistä sekä oppimista liikunnan avulla. Nummisen (2005, 193) mukaan varhaiskasvatuksen liikunnan keskeisempiä tavoitteita ovat: oppia liikkumaan, oppia liikunnan avulla ja kehittää liiketietoisuutta. Liikuntakasvatus sisältää suunniteltua ja ohjattua liikkumista muun muassa sisätiloissa, ulkona ja jäähallissa. Päivähoidon liikuntakasvatus ei ole pelkästään motorisen kehityksen tukemista ja harjaannuttamista vaan se käsittää myös sosiaalisten, emotionaalisten, kognitiivisten ja fyysisen kehityksen tukemisen. Liikuntakasvatus ei ole päivähoidossa erillinen oppiaine vaan se integroidaan lapsen päiväkotipäivään. (Asanti & Sääkslahti 2010, 85; Autio 2007, 27–28; Karvonen, Numminen 2005, 193; Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96; Zimmer 2002, 117.)

Päivähoidon pitäisi vastata lapsen liikkumistarpeeseen tarjoamalla heille riittävästi motivoivia, innostavia ja monipuolisia leikki- ja liikuntamahdollisuuksia. Ammattitaitoinen kasvattaja vuorottelee lapsen mielenkiinnon ja tarpeiden mukaan vapaata ja liikkuvaa sekä keskittymistä vaativaa toimintaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139.)

Päivähoidon liikuntakasvatuksen tavoitteet Pönkön ja Sääkslahden (2012, 139–140) mukaan ovat:

- päätavoitteena on varhaisvuosien aikana auttaa lasta muodostamaan myönteinen suhde omaan kehoonsa ja myönteinen käsitys itsestä liikkujana
- alle kaksivuotias tutustuu omaan kehoonsa ja löytää silmät, nenän, korvat, suun ja navan, ja harjoittelee ikäkauden lopulla itsenäistä liikkumista
- 3-4 -vuotias lapsi hahmottaa ja osaa pyydettyä liikuttaa omaa päätä, käsiä, sormia, jalkoja, varpaita, vatsaa ja peppua, ja harjoittelee motorisia perustaitoja
- 5-6 -vuotias tunnistaa ja liikuttaa tahdonalaisesti kaulaa, olkapäitä, lantiota, reisiä, polvia, kantapäitä sekä jalkapohjia, tunnistaa ja liikuttaa kehon eri puolia (oikea ja vasen, etu- ja takapuoli), motoristen perustaitojen vakiintuminen ja karkeamotoristen taitojen vahvistuminen

- 6-8 -vuotias tunnistaa, nimeää ja liikuttaa kyynärpäätä, rannetta, kylkiä, takareisiä, pohkeita sekä nilkkaa, erottaa ja nimeää kehon puolet ja tietää kummalla kädellä tekee tarkkuutta vaativia tehtäviä, motoriset perustaidot ja karkeamotoriikka vakiintuvat sujuviksi, perusliikuntamuotojen eli pyöräilyn, luistelun, hiihdon ja uinnin perustaitojen vakiintuminen

Päivähoidossa on tärkeätä antaa lapselle mahdollisuus tutustua omaan kehoon ja personaan sekä oppia käsittelemään oppimisympäristöä (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 139). Liikuntakasvatuksen tavoitteiden saavuttamisen kannalta on tärkeätä, että päivähoitossa lasten luontainen liikkumisen ilo ja motivaatio sekä kiinnostus liikkumiseen säilyvät. Tavoitteiden saavuttamisen kannalta on myös tärkeätä auttaa lasta luottamaan omiin motorisiin kykyihinsä ja realistisesti arvioimaan niitä (Zimmer 2002, 122).

Liikuntakasvatuskoulutuksen kehittämistyön kannalta keskeisiä käsitteitä ovat: kasvattaja ja varhaiskasvatus, lapsilähtöisyys, motoriset perustaidot ja liiketekijät, oppimisympäristö sekä sisäinen motivaatio.

2.1 Kasvattaja ja varhaiskasvatus

Kasvattajalla tarkoitetaan tässä työssä ammattikasvattajaa eli pedagogia. Pedagogi kasvattaa ammatikseen ja se on synonyymi opettajalle sekä kasvattajalle. Vanhemmat ovat lastensa luonnollisia kasvattajia ja heidän välillään on ainutlaatuinen tunneside, joka puuttuu ammattikasvattajan ja kasvatettavan väliltä. Ammattikasvattaja rakentaa kasvatettaviinsa pedagogisen, välittävän suhteen. Ammattikasvattajia työskentelee päiväkodeissa, perhepäivähoitokodeissa, kouluissa ja muissa oppilaitoksissa, lastenkodeissa, nuorisokodeissa ja koulukodeissa. Päivähoitossa ammattikasvattajia ovat lastentarhanopettajat, lastenhoitajat, päivähoitajat, lähihoitajat sekä perhepäivähoitajat. Kasvattaja vastaa päivähoitossa lapsen kasvuun, kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. (Hellström 2010, 61–62, 214.)

Hellströmin (2010, 256) mukaan varhaiskasvatus on alle kouluikäisille suuntautunutta ikäkausipedagogiikkaa. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan käytännössä tapahtuvaa pienten lasten kasvatusta, mutta myös alle kouluikäisten kasvatusta tutkivaa tieteenalaa ja alan oppilaitoksissa opiskeltavaa oppiainetta. Varhaiskasvatus on pienten lasten, 0-8 -vuotiaiden, eri elämän ympäristöissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta. Tämän vuorovaikutuksen tavoitteena on kehittää lapsen koko persoonaa sekä edistää lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus on sekä perheissä että varhaiskasvatuspalveluissa, kuten päiväkodeissa,

lapselle annettavaa hyvää hoitoa ja kasvatusta sekä hänen oppimisensa tukemista. (Hellström 2010, 256; Numminen 1999, 8; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 462.)

Vuorovaikutuksen lisäksi lapsen kehittymiseen tarvitaan myös lapsen omaehtoista toimintaa. Alle kouluikäisten lasten toiminta on sekä fyysistä että psyykkistä. Tämän toiminnan avulla lapsi rakentaa jatkuvasti omaa maailmaansa sulauttamalla uusia kokemuksiaan jo olemassa oleviin fyysisiin ja psyykkisiin malleihin. Kasvatuksen avulla ohjataan lapsen fyysistä ja psyykkistä toimintaa eli kehitystä. (Hellström 2010, 256–257; Numminen 1999, 8.)

2.2 Lapsilähtöisyys

Lapsilähtöisyys on pedagoginen suuntaus, jossa kasvatusta ja opetusta lähestytään lapsen olemuksesta ja lapsen näkökulmasta käsin. Lapsilähtöisyys on lapsen näkemistä lapsena ja lapsesta kiinnostumista. Toiminta lähtee lapsen kiinnostuksen kohteista. Lapsilähtöinen toiminta on lapsen ilmaisun, olemisen näkymistä oppimisympäristössä ja toiminnassa. (Zimmer 2002, 122–124.)

Lapsilähtöisessä pedagogiikassa lapsi on aktiivinen toimija, jolla on oikeus omaan päätöksentekoon sekä oikeus tulla kuulluksi, oikeus omiin tunteisiin, ajatuksiin ja mielipiteisiin. Lapsilähtöisessä kasvu- ja oppimisympäristössä lapsi osallistuu toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä itseään koskevaan päätöksentekoon. Lapsilähtöisyydessä lapsen todellisen oivaltamisen ja oppimisen ehtona on oma tutkiminen, kokeileminen, kysymysten asettaminen ja niihin vastausten etsiminen. Oppiminen tapahtuu parhaiten, kun lapsi saa käyttää koko kehoaan sekä kaikkia aistejaan ja saa tehdä toimiessaan omia valintojaan. (Zimmer 2002, 122–124; Medialeikki 2013.)

Lapsilähtöisyydessä aikuinen ja lapsi ovat tasavertaisia toimijoita. Lapsilähtöisessä pedagogiikassa tavoitellaan lapsen ja aikuisen todellista kohtaamista: lapsen ilmaisu tavoittaa aikuisen eli tämä haluaa kuunnella aidosti lapsen tunteita, mielipiteitä ja ajatuksia ja dokumentoi niitä. Aikuisen tehtävänä on kuitenkin ottaa lopullinen vastuu lapsen oppimisesta. (Zimmer 2002, 122–124; Medialeikki 2013; Henni & Lahtovaara 2011.)

2.3 Motoriset perustaidot ja liiketekijät

Ihmisen hermojärjestelmä kehittyy jo ennen syntymää, jolloin hermosolujen kokonaislukumäärä on lopullinen. Aluksi hermostossa on hermosoluja ja niiden välisiä yhteyksiä huomattavasti yli tarpeen. Oppimisen perusta on uusien hermosolujen jatkuva syntyminen. Mitä enemmän hermostossa on liikehermosoluja ja niiden välisiä yhteyksiä eli mitä tiheämpi hermosto on, sitä paremmat mahdollisuudet lapsella on toimia monipuolisesti ja oppia. Hermoston varhaisen kehityksen aikana vain ne hermosolujen ja liitosten väliset yhteydet ja toimintakyky säilyvät, joita on harjoiteltu riittävästi. Ne hermosoluyhteydet joita ei käytetä, häviävät. Taitojen oppiminen myöhemmällä iällä on sitä helpompaa, mitä enemmän hermostossa on liikehermosoluja ja niiden välisiä yhteyksiä. (Numminen 1999, 19–20, Numminen 2005, 56–57.)

Kehon liikuttamiseen tarvitaan hermostollista toimintaa, joten liikunnan on todettu tukevan hermoverkostojen kehittymistä (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464). Yksipuolinen liikkuminen saa aikaan vain tietyn hermosoluyhteyden aktivoitumisen, joten myöhemmin vain tietty liikkeen tekemisen tapa on mahdollinen (Numminen 2005, 56–57).

Motoriset perustaidot rakentuvat Nummisen (2005, 109) mukaan perusliikkumisen eli kehon asentojen, liikkeiden ja siirtymien muodostamalle perustalle. Motoriset perustaidot voidaan jakaa käyttötarkoituksen mukaan tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin (Cantell & Sääkslahti 2009, 16–17). Kun motorisia perustaitoja yhdistellään, ne muuntuvat lajitaidoiksi. Lajitaidot ovat kahden tai useamman motorisen perustaidon yhdistelmiä. Esimerkiksi palloilutaidoissa yhdistyvät liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaidot. (Jaakkola 2010, 77; Numminen 1999, 24–25.)

Tasapainotaitoa tarvitaan paikallaan pysymisessä ja liikkumisessa: jotta lapsi voi oppia kävelemään, hänen täytyy oppia säilyttämään tasapaino. Tasapainoa ylläpitäviä taitoja (keho paikalla) ovat: koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen, heiluminen, kieriminen, ryömiminen, pyöriminen harhauttaminen, törmääminen, laskeutuminen, nouseminen, pysähtyminen alastulossa ja vauhdista sekä lähteminen paikalta ja pysähtyminen. (Autio 2007, 29; Numminen 2005, 115, 208, 213; Sääkslahti & Cantell 2009, 16.)

Kun tasapainotaidot ovat kehittyneet riittävän pitkälle, kehittyvät liikkumistaidot. Liikkumistaitojen avulla lapsi liikkuu paikasta toiseen esimerkiksi kiipeämällä, kävelemällä, juoksemalla ja hyppäämällä. Liikkumistaitoja (keho liikkeessä) ovat konttaaminen, kiipeäminen, kävely, juok-

su, hyppy, hyppely ja laukka. (Autio 2007, 29; Numminen 2005, 208, 122–133; Sääkslahti & Cantell 2009, 16–17.)

Käsittelytaitoja tarvitaan, kun käsitellään erilaisia välineitä, esineitä ja telineitä. Käsittelytaitoja tarvitaan esimerkiksi kaikissa pallopeleissä, missä vieritetään, pyöritetään, kuljetetaan, pompotetaan, heitetään, otetaan kiinni, potkaistaan ja lyödään. Käsittelytaidot kehittyvät, kun niitä harjoitellaan monipuolisesti ja riittävästi erilaisissa ympäristöissä eri liiketekijöitä apuna käyttäen. Käsittelytaitoja (keho ja väline) ovat vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto, potku, pompotus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja kuoletus. (Numminen 2005, 136–145; Autio 2007, 29; Karvonen 2009, 87–88, Sääkslahti & Cantell 2009, 17.)

Motorisia perustaitoja, kuten juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä suoritetaan suurilla lihasryhmillä. Motoristen perustaitojen hallinta on edellytyksenä hienomotoristen taitojen kehittymiselle. Lapsi ei voi oppia kynän käyttöä ennen kuin hän osaa hallita pallon käsittelyä monipuolisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464.)

Motoriset perustaidot voivat kehittyä, kun hermostollinen kehitys, fyysiset edellytykset ja havaintotoiminnot ovat kehittyneet riittävän pitkälle, ja lapsi on saanut liikkua monipuolisesti sekä riittävästi. Sääkslahden ja Cantellin (2009,7) mukaan motoristen taitojen oppimisessa yksi merkittävä osatekijä on keskushermoston ja hermoverkkojen kypsyminen. Tämä sama kypsyminen on yhteydessä myös kielenkehitykseen sekä sosiaalisten taitojen kehitykseen. Lapsi harjoittelee vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa motorisia toimintoja, jotka ovat heitä ympäröivän maailman kannalta tarkoituksenmukaisia. Jaakkolan (2010, 77) mukaan motoristen perustaitojen oppimisen vaihe ajoittuu kolmen ja seitsemän ikävuoden väliin. Näinä ikävuosina lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista, jotka ovat perustana myöhempien lajitaitojen oppimiselle. (Jaakkola 2010, 77; Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464; Sääkslahti & Cantell, 8.)

Cantellin ja Sääksilahden (2009, 11–12) mukaan motorisessa oppimisessa on kolme kehitystasoa: alkeis-, kehittynyt - ja ihannemalli. Alkeismallin vaiheessa lapsella ei ole vielä riittävästi monipuolisia kokemuksia kyseisestä motorisesta perustaidosta. Taitoa pitää harjoitella monipuolisesti ja toistoja pitää olla riittävästi. Kehittyneen mallin vaiheessa lapsi liikkuu jo sujuvasti ja hän pystyy jo liittämään yksittäisiä liikkeitä peräkkäin toistuviksi yhtenäisiksi ja rytmisiksi liikesarjoiksi. Tässä vaiheessa taitoa pitää soveltaa esimerkiksi yhdistelemällä leikeissä motorisia perustaitoja tai harjoitella taitoja erilaisilla alustoilla ja pinnoilla erilaisissa ympäristöissä.

Ihannemallin vaiheessa motorinen perustaito on automatisoitunut. Ihannemallissa on saavutettu myös edellytykset erilaisten yhteispelien sujumiselle. Kun lapsi liikkuu sujuvasti ja hän pysyy havainnoimaan liikkeen aikana myös ympäristöään ja ennakoimaan, on motorinen perustaito automatisoitunut. (Cantell & Sääkslahti 2009, 11–12; Numminen 1999, 24–25.)

Motoristen perustaitojen yksipuolinen harjoittaminen ei riitä taidon kehittymiseen ihannemallin vaiheeseen. Liiketekijöiden avulla motoristen perustaitojen harjoittelusta saa helposti monipuolista sekä lapsen kannalta mielekästä liikkumista. Liiketekijöiden käyttö motoristen perustaitojen harjoittelussa on liikkeen oppimisen kannalta erittäin tärkeitä. Kun liiketekijöitä käytetään monipuolisesti, hermolihasjärjestelmä aktivoituu suorituksen kannalta keskeisissä hermoston osissa. (Hytönen, Kuusi & Lehto 2002, 5; Kokljuschkin & Pulli, 1995, 12; Numminen 1999, 108.)

Liiketekijöitä ovat suunta, aika, taso, voima, suhde ja tila. Suunta tarkoittaa liikeradan suuntaa, esimerkiksi eteen ja taakse. Aika tarkoittaa aikaa, joka käytetään liikesuoritukseen eli hitaasti tai nopeasti. Taso tarkoittaa liikkeen suorituskorkeutta eli ala-, keski- tai ylätasossa. Voima tarkoittaa liikkeeseen käytettyä voimaa eli voimakkaasti tai kevyesti. Suhde tarkoittaa suhdetta toisiin ihmisiin ja tilaan tai välineisiin. Suhde on esimerkiksi yksin, pareittain, pienryhmässä, suurryhmässä, vierekkäin, vastakkain, päällä – alla, edessä, takana, vieressä, piirissä, jonossa, sisällä – ulkona, lähellä – kaukana. (Numminen 1999, 107, 108–109; Numminen 2005, 207–208; Pulli 2001, 40.)

Motoristen perustaitojen harjoittelussa on hyvä lähteä liikkeelle yhden liiketekijän yhdistämisestä harjoiteltavaan perustaitoon, esimerkiksi kävely takaperin, mutkitellen, pienessä tilassa, parin kanssa tai voimakkaasti. Kun liiketekijöiden käsitteet ovat tulleet lapsille tutuiksi, niitä voi yhdistellä perustaitojen harjoitteluun myös useampia kerrallaan, esimerkiksi kävele takaperin mutkitellen parin kanssa. Lasten kanssa on hauskaa kokeilla myös lähes mahdottomilta tuntuvia yhdistelmiä. Mitä enemmän yhdistetään samanaikaisesti liiketekijöitä perustaidon harjoitteluun, sitä haastavammaksi se tulee suorittaa ja sitä parempaa liikkeen hallintaa se lapselta vaatii. (Kokljuschkin & Pulli 1995, 12; Pulli 2001, 39–40.)

2.4 Motoristen perustaitojen merkitys lapsen kehitykselle ja oppimiselle

Lapsen myöhäisempi kehitys pohjautuu niille taidoille, joita on opittu varhaislapsuudessa. Liikunta on tärkeä väline lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisessa. Liike vaikuttaa kaikkiin lapsen kehityksen osa-alueisiin: motoriseen, kognitiiviseen, taidolliseen sekä sosio-emotionaaliseen kehitykseen. Tämän vuoksi on tärkeää, että pienten lasten liikuntakasvatus sisältää runsaasti motoristen perustaitojen harjaannuttamista, kuten kävelemistä, juoksemista, heittämistä, kiinniottoa ja hyppäämistä. Lapset tekevät luonnostaan näitä asioita jos heille annetaan siihen mahdollisuus eikä heitä kielletä. (Autio & Kaski 2005, 54; Cantell & Sääkslahti 2009, 11–12; Syväoja ym.2012, 20.)

Motorisen perusliikkeen, esimerkiksi kävelyn on mahdollista kehittyä kohti ihannemallin vaihetta, kun käytetään liiketekijöitä monipuolisesti, liikutaan erilaisissa ympäristöissä ja toistojen määrä on suuri. Nummisen (1999, 24) mukaan lapsen tulisi oppia motoriset perustaidot mahdollisimman oikein ja taloudellisesti, jotta hänen on mahdollista suoriutua jokapäiväisistä toiminnoista, osallistua leikkeihin ja peleihin sekä oppia myöhemmällä iällä lajitaitoja. On tärkeää, että motoriset perustaidot automatisoituvat ennen kouluikää, näin lapsi pystyy keskittymään ja havainnoimaan ympäröiviä tapahtumia esimerkiksi liikenteessä. (Karvonen 2009, 87; Numminen 2005, 114, 146; Sosiaali- ja terveysministeriö, 13.)

Koska lapsen kehitys on kokonaisvaltaista, motoristen perustaitojen hallitseminen on fyysisten toimintojen lisäksi väline myös kognitiivisessa ja sosio-emotionaalisessa oppimisessa. Motoristen perustaitojen kehittyminen riippuu geneettisestä perimästä sekä mahdollisuuksista, joita lapsi saa niiden kokeilemiseen ja harjoitteluun. Uuden tutkimustiedon mukaan liikunta tukee myös niin sanottujen akateemisten taitojen ja tietojen oppimista. (Ahonen ym. 2005, 21–22; Numminen 2005, 114, 146.)

Motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen saattavat välittää liikunnan myönteisiä vaikutuksia oppimiseen. Motoristen taitojen hallitseminen vaikuttaa aivojen kehittymiseen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat rinnakkain sekä motoristen että tiedollisten taitojen kanssa. Liikkumisen ja motorisen kehityksen kautta lapsi on monipuolisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja kohtaa haasteita, joiden ratkaiseminen vaatii häneltä ajattelua ja ongelmanratkaisua. Liikkuessaan lapsi hankkii kokemuksia, jotka kehittävät puolestaan tiedollista toimintaa ja kielellistä kehitystä. Sosiaalinen vuorovaikutus on todennäköisesti yksi keskeinen tekijä, jonka kautta liikunnan hyödyt siirtyvät oppimiseen. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013.)

Nummisen (2005, 169) mukaan liikuttaessa opitaan myös oppimaan ja muistamaan. Tutkimuksissa on viitteitä siitä, että säännöllinen liikunta on lisännyt lasten muistiin ja toiminnanohjaukseen liittyvien aivoalueiden tilavuutta. Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia lasten tiedolliseen toimintaan, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin ja yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin (Syväoja ym. 2012, 14). Tutkimuksien mukaan motoriikalla on myös monia yhteyksiä puheen ja kielen kehittymiseen. Kielen ja motoriikan kehityksen ongelmat esiintyvät usein yhdessä. Monipuolinen ja laadukas ohjattu liikuntatunti edesauttaa käsitteiden oppimista ja ajattelun kehitystä. Liikunnalla on täten tärkeä merkitys abstraktien käsitteiden konkretisoinnissa. Kun lapsi liikkuu ohjatusti abstraktit käsitteet konkretisoituvat hänelle toiminnan, kehollisten kokemusten ja vuorovaikutuksen kautta (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465). Liikunnan ja koulumenestyksen yhteyttä voidaanakin selittää osittain liikunnan ja tiedollisen toiminnan välisellä yhteydellä. (Ahonen ym. 2005, 16; Karvonen 2009, 88; Numminen 1999, 12; Numminen 2005, 168–169; Syväoja ym. 2012, 14, 20.)

Lapsen aktiivinen ja vuorovaikutuksellinen toiminta kehittää kognitiivisia taitoja (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464). Puutteellisilla motorisilla taidoilla on todettu olevan yhteyksiä erilaisiin oppimisvaikeuksiin. Tällaisia ovat heikkoon tasapinoon, puutteelliseen kehonhahmotukseen, kehon keskiviivan ylittämisen vaikeuteen, tilan hahmottamisen vaikeuteen sekä kehon oikean ja vasemman puolen liikkeiden yhdistämiseen. Monipuolinen liikunta varhaisvuosina edistää aistitoimintojen yhteistyötä ja yleisiä oppimisen edellytyksiä. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464; Opetushallitus 2013.)

Lapsi ilmaisee liikkuen, leikkien, näytellen ja tanssien omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Kehollisen ilmaisun, liikkeen avulla lapsen on mahdollista päästä kokemaan ajattomuus eli flow (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465). Liikuntaleikeissä ja -peleissä opetellaan sääntöjen noudattamista, mikä edesauttaa myös lapsen eettis-moraalista kehitystä. Peleissä ja leikeissä joukkueeseen kuuluminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä edesauttaa tunteiden ilmaisun säätelyn harjoittelussa. Kun kasvattaja tukee lapsen kokemusta hyväksytyksi tulemisesta ja pätevyydestä tämä pysyy tasapainoiseen vuorovaikutukseen. Liikunta ja kehollinen ilmaisu ovat tärkeä väline pätevyyden kokemusten tuntemiselle. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 465.)

2.5 Oppimisympäristö ja sisäinen motivaatio

Oppimisympäristö voi olla Kronqvistin ja Kumpulaisen (2011, 45) mukaan paikka, tila, yhteisö, toiminta tai verkosto, joka tukee oppimista. Yleensä oppimisympäristöllä tarkoitetaan erilaisia fyysisiä, psyykkisiä, teknisiä, sosiaalisia, kognitiivisia, kulttuurisia ja affektiivisiä ympäristöjä, joissa opitaan. Oppimisympäristö tarkoittaa kaikkia oppimisen paikkoja ja tiloja. Monipuolisessa, muuttuvassa, virikkeellisessä, innostavassa ja sallivassa oppimisympäristössä lapsi oppii ymmärtämään uusia asioita, ratkaisemaan erilaisia ongelmia tai luomaan jotain uutta. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 147; Asanti & Sääkslahti 2010, 95; Kronqvist & Kumpulainen 2011, 45–46.)

Oppimisympäristöjä on kehitetty pääasiallisesti aikuistoimijoiden näkökulmasta. Lapset ja nuoret eivät pääse riittävästi mukaan oppimisympäristöjen suunnitteluun vaikka he ovat monissa oppimisympäristöissä keskeisiä toimijoita ja he ovat asiantuntijoita omassa oppimaan oppimisessaan. Kuitenkin jo varhaiskasvatuksessa voidaan ottaa lapset mukaan oppimisympäristön suunnitteluun. Lapset voivat piirtää, ideoida ja kertoa, rakentaa ja tuottaa erilaisia vaihtoehtoja lapsilähtöisistä ympäristöistä. Oppimisympäristöjä suunnitellaan ja toteutetaan, jotta voitaisiin tarjota lapsille mahdollisuuksia monipuoliseen ja joustavaan oppimiseen sekä lapsen kehityksen tukemiseen. Päiväkodin oppimisympäristö eli fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ympäristö määrittelevät, millaisia liikunnallisia mahdollisuuksia lapsi päivähoidossa saa. (Pönkkö & Sääkslahti 2012, 147–148; Asanti & Sääkslahti 2010, 95–96; Kronqvist & Kumpulainen 2011, 45–46, 49.)

Päivähoidossa kasvattaja ymmärtää lapsilähtöisyyden merkityksen lapsen oppimiselle ja motivoimiselle. Lapsi oppii ja motivoituu, kun saa osallistua itse suunnitteluun, valintoihin, päätöksentekoon, toteutukseen ja arviointiin. Sisäinen motivaatio syntyy, kun lapsi kokee osaavansa ja olevansa pätevä, saa osallistua suunnitteluun ja päätöksentekoon sekä kokee sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Hyvä varhaiskasvattaja osaa antaa lapsen tarttua häntä motivoivaan tekemiseen ja leikkiin sekä antaa aikaa ja tukee lapsen ideoita ja toiminnantarvetta. (Asanti & Sääkslahti 2010, 90.)

Sisäisesti motivoitunut henkilö toimii ja käyttäytyy siitä tyydytyksestä ja riemusta, jonka toiminta itsessään tuottaa. Sisäisesti motivoitunut henkilö ryhtyy häntä kiinnostavaan toimintaan ja tekee kaiken omasta vapaasta tahdostaan, ilman ulkoista materiaalista palkintoa tai uhkaavaa pakotetta. Sisäisesti motivoitunut henkilö jaksaa harjoitella haasteista ja vastoin käymisistä huolimatta – hän ei mene sieltä, missä aita on matalin. Sisäisesti motivoitunut henkilö keskittyy toimintaan ja harjoitteluun huolellisemmin kuin ulkoisen motivaation varassa

toimiva henkilö. Yrittäminen, toimintaan sitoutuminen ja haasteellisten tehtävien sekä harjoitusten valinta kuvaavat sisäisesti motivoitunutta henkilöä. Nummisen (2005, 191) mukaa lasten liikkumisen ja liikunnan lähtökohtana on lapsi ja hänen kehityksensä hienovarainen ohjaaminen motivaatioilmastossa, jossa lapsi voi kokea pätevyyttä, autonomiaa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Jaakkola 2010, 118–119; Liukkonen & Jaakkola 2013, 152.)

Sisäinen motivaatio luo edellytykset liikunnan harrastamiselle myös aikuisena. Ratkaisevaa on, miten kasvattaja ohjaa ja tukee lasta, ja saako lapsi osallistua ja vaikuttaa päätöksentekoon, ratkaisujen tekemiseen ja valintoihin. Lapsille itse toiminta, liikkuminen ja leikkiminen ovat sitä mielekkäämpiä, mitä enemmän lapset saavat itse suunnitella ja toteuttaa toimintaa. Kasvattaja voi vaikuttaa lasten sisäiseen motivaatioon korostamalla liikunnassa ja urheilussa pätevyyden kokemuksia, koettua autonomiaa ja yhteenkuuluvuutta (Liukkonen & Jaakkola 2013, 152). Nämä ovat Liukkonen ja Jaakkolan (2013, 147) mukaan ”psykologisia perustarpeita, joita ihmiset pyrkivät tyydyttämään jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa”. Päivähoidon tai koulun liikuntakasvatus voi joko tyydyttää tai ehkäistä näitä perustarpeita. Jos lapsi kokee liikuntatunnilla perustarpeidensa tyydyttyvän, hänen motivaationsa toimintaan kasvaa ja muuttuu positiiviseksi, ja hän kokee liikunnan sisäisesti motivoivaksi. Lapsen sisäinen motivaatio taas näkyy hänen lisääntyneinä kyvykkyyden kokemuksina, yrittämisenä ja viihtymisenä liikuntatunneilla. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 147.)

Lapsille pätevyyden kokemukset ovat erittäin tärkeitä. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi luottaa omiin kykyihinsä, omaan osaamiseensa. Joukossa on aina lapsia, joiden pätevyyden kokemukset ovat korkeita, mutta myös lapsia, joiden pätevyyden kokemukset ovat heikkoja. Koska kaikkea lapsen, oppijan toimintaa leimaa epävarmuus, ovat pätevyyden kokemukset erityisesti harjoittelun alussa tärkeitä. Alussa harjoittelun ja yrittämisen on tärkeitä johtaa onnistuneisiin suorituksiin. Liikunnan avulla voidaan kohottaa lapsen itsetuntoa fyysisen kyvykkyyden kautta ja näin vahvistaa lapsen positiivista minäkuvaa. (Jaakkola 2010, 119, 155–156; Liukkonen & Jaakkola 2013, 147, 149–150.)

Koettu autonomia on lapsen kokemus siitä, miten paljon hän saa tehdä päätöksiä ja valintoja. On tärkeitä, että lapset saavat osallistua päätöksentekoon ja valintoihin myös liikunnassa ja urheilussa. Valintojen tekemisen harjoittelu ilman kasvattajan antamia valmiita ratkaisumalleja tai päätöksentekoa, on tärkeitä sosiaalisten- ja tunne-elämän taitojen harjoittelussa. Lasten motivaatioon vaikuttaa ratkaisevasti kokemus, että he ovat oikeasti päättämässä asioista ja saavat itse ratkoa ristiriitatilanteita sekä tehdä sääntöjä peleihin ja leikkeihin. YK on julkaissut

lapsen oikeuksiksi urheilussa 10 kohdan listan, jossa kohdassa 5 sanotaan, että ”lapsella on oikeus osallistua toiminnan suunnitteluun ja oikeus päättää omasta osallistumisesta” (Uimaliitto 2013). (Jaakkola 2010, 119–120; Liukkonen & Jaakkola 2013, 148.)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne on lapsen sidettä kyseessä olevaan ryhmään tai joukkueeseen. Tunne ryhmään kuulumisesta on merkittävä motivaation lähde. Kun ryhmän jäsenet välittävät aidosti toisistaan, kannustavat ja auttavat toisiaan, voi ryhmään muodostua yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Yhdessä toimiminen, pareittain ja ryhmissä, luo runsaasti mahdollisuuksia motoristen taitojen harjoittelun lisäksi valintojen tekemisen harjoitteluun ja sosiaalisten taitojen, kuten vuorovaikutuksen ja erilaisuuden hyväksymisen sekä tunteiden säätelyn harjoitteluun. (Jaakkola 2010, 120, 155–156; Liukkonen & Jaakkola 2013, 148–149.)

2.6 Lasten liikuntakasvatuskoulutustarjonta Uudellamaalla

Kirkkonummi sijaitsee Länsi-Uudellamaalla, joten tarkastelun kohteena ovat Uudellamaalla lasten liikuntakasvatuskoulutusta antavat yksityiset yritykset ja järjestöt. Kyseessä olevat yritykset ja järjestöt järjestävät myös varhaiskasvatuksen liikuntakoulutusta lyhytkestoisena täydennyskoulutuksena, eivätkä koulutukset johda esimerkiksi ammattitutkinnon suorittamiseen. Päivähoidossa työskentelevä lastentarhanopettaja tai lähihoitaja voi suorittaa Liikunnan ammattitutkinnon, lasten liikunnan osaamisalan näyttötutkintona esimerkiksi Suomen urheiluoipistolla Vierumäellä tai Varalan urheiluopistolla Tampereella. (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu 2013; Suomen urheiluopisto 2013; UKK-instituutti 2013; Varalan urheiluopisto 2013.)

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry eli ESLU on Nuori Suomi ry:n aluejärjestö. ESLU järjestää tilauksesta pienten lasten liikuntakoulutusta varhaiskasvattajille, esi- ja alkuopetuksen parissa työskenteleville sekä muille alle 8 -vuotiaiden lasten liikuttajille heidän omalla paikkakunnallaan. ESLU:n koulutukset perustuvat Nuori Suomi ry:n kehittämiin koulutuspaketteihin. ESLU:n 3–6 tunnin teemakoulutuksien aiheina ovat muun muassa varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käyttöön, vekaravipellys alle 3 -vuotiaiden liikuttamiseen, liikuntaa pienissä tiloissa, liikettä pihaleikkeihin, esiopetusta liikunnan keinoin, nassikkapaini, pallotellen (pienille lapsille sopivia pelimuotoja tutuista pallopeleistä), rytmikkäästi liikkuen, seikkailuliikuntaa, temppuillen taitavaksi (teline- ja välineliikuntaa), leikitellen luistimilla, virikkeitä liikkuviin leikkeihin. Lisäksi ESLU järjestää Nuori Suomi ry:n Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutusta muun muassa päivähoidon henkilökunnalle liikuntakasvatuksen tueksi. Liikuntaleikkikoulu on 3 – 6-vuotiaille lap-

sille tarkoitettu monipuolinen liikuntaohjelma, joka tarjoaa valmiin suunnitelmallisen neljän vuoden liikuntakasvatusohjelman. Koulutuksessa keskeiset aiheet ovat: leikin kehittäminen, liikunnan perustaitojen kehittyminen sekä liiketekijöiden ja erilaisten ohjaustapojen käyttö osana monipuolista liikuntaa. Koulutuksen jälkeen Liikuntaleikkikoulu voidaan käynnistää sovelletuna päiväkodissa. (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2013; Nuori Suomi ry 2013.)

UKK-instituutti on terveystieteiden tutkimus- ja asiantuntijakeskus. UKK-instituutti tarjoaa lasten liikunnan täydennyskoulutusta tilauskoulutuksena. Koulutuksessa esitellään toimivia tapoja edistää lasten ja nuorten liikuntaa. Lisäksi tutustutaan erilaisiin liikunnan edistämisen menetelmiin sekä alueellisen monialaisen yhteistyön merkitykseen lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. (UKK-instituutti 2013.)

Vantaalla sijaitseva Edusport Oy on erikoistunut lasten liikuntakasvatuskoulutukseen ja koulutukset toimivat myös työyhteisön yhteistoiminnallisina ilmapöydä kehittäjinä. Koulutukset kestävät muutamasta tunnista usean päivän koulutuksiin. Valmiita koulutusaiheita ovat: pienten tilojen liikunta, uudet ja vanhat pihaleikit, liikuttaako liikunta - liikunnan riemua päiväkodissa, seikkailuliikunta, liikuntaa uusilla ja vanhoilla välineillä, esiopetusta liikunnan keinoin, pojat päivähoitossa – vauhtia ja vaaratilanteita vai haasteita ja hauskanpitoa, varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, alle 3 -vuotiaiden liikunta, 3 – 6-vuotiaiden liikunta, leikki ja liikuntaa luovuuden virittäjänä, päiväkodin liikunnan mahdollistajana, päiväkotiliikunnan haasteet tutkimustiedon pohjalta sekä liikkuva päiväkodin liikunnan mahdollisuudet päivähoitossa. (Edusport Oy 2013.)

Lystileikki ky on Tuusulassa ja Vantaalla lasten harrastustoimintaa järjestävä yritys. Lystileikki ky järjestää tilauksesta täydennyskoulutusta lasten musiikki- ja liikuntakasvatuksesta koko Suomessa. Liikuntakoulutuksien aiheita ovat: alle 3 -vuotiaiden päivittäinen liikunta, monipuolisen liikuntakasvatuksen toteuttaminen toimipisteessä jo olevien välineiden avulla, liikunnan merkitys lapsen kehitykselle, kasvulle, oppimiselle ja terveydelle, ulko-, luonto- ja suunnistusleikit, esiopetusta liikunnan keinoin sekä 6 -vuotiaiden liikuntaleikit ja -pelit. Koulutuksien kesto on kolmesta kuuteen tuntiin. (Lystileikki ky 2013.)

Gymicom on lasten ja nuorten liikuntaan erikoistunut yritys, joka toimii Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla. Yrityksen tavoitteena on parantaa liikunnan avulla lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Gymicom järjestää tilauskoulutusta yrityksille, seuroille, yhdistyksille sekä lastentarhanopettajille ja opettajille, ja koulutukset räätälöidään tilaajan tarpeiden mukaan.

Koulutusta järjestetään eri teemoista, kuten telinevoimistelu, leikit ja pelit, pienten lasten voimistelu, hiihto ja luistelu. Koulutuksien kesto on kolmesta tunnista ylöspäin ja koulutus voidaan järjestää joko Gymicomin tiloissa tai päiväkodin/koulun tiloissa. Koulutusta käytetään myös TYKY -päivän ohjelmana. (Gymicom 2013.)

Järvenpäässä sijaitseva Spurtti on motoriikka- ja taitoliikuntakeskus. Spurtti järjestää tilauskoulutuksena kolmen tai kuuden tunnin koulutusta lasten ja nuorten liikunnasta kiinnostuneille koko Suomessa. Koulutusmateriaalina käytetään ”Viikarit vauhdissa” -kirjaa. Spurtin järjestämät koulutukset ovat käytäntöpainotteisia: lapset oppivat ja oivaltavat kokeilun kautta, ja tärkeätä on liikunnan ilo. Viikarikoulutusta markkinoidaan myös osana työyhteisön virkistyspäivää. (Spurtti 2013.)

Liikkuva ja Leikkivä Lapsi ry on Vantaalla ja Helsingissä toimiva yleishyödyllinen yhdistys. Yhdistys tarjoaa muun muassa lasten liikunnan koulutusta seuraavissa aiheissa: erityisryhmien liikunta, pienessä tilassa tapahtuva liikunta, taito- ja temppuradat eri teemoilla sekä perinteiset liikuntaleikit. Koulutukset järjestetään Helsingissä Salmisaaren Liikuntakeskuksessa. (Liikkuva ja Leikkivä Lapsi ry 2013.)

Ihanteellisinta on jos päivähoidon liikuntakasvatuskouluttaja on sekä varhaiskasvatuksen että lasten liikunnan ammattilainen. Päivähoidon ruohonjuuritason toiminnan ymmärtäminen auttaa kouluttajaa suunnittelemaan koulutuksien sisällön tarvetta vastaavaksi sekä huomioimaan koulutuksen suunnitteluvaiheessa tavoitteiden saavuttamisen realistisuuden. Päivähoidon ammattilainen on tämän alueen asiantuntija, joka pystyy kommunikoimaan koulutukseen osallistuvien kanssa samalla tasolla, joten koulutukset ovat intensiivisiä ja vuoropuhelu mahdollistuu.

Päivähoidon liikuntakasvatuskouluttaja voi olla kunnan sisäinen kouluttaja, joka toimii päätoimisesti jossakin päivähoidon yksikössä kasvattajana. Liikuntakasvatuskouluttaja kouluttaa päivähoidon henkilökuntaa ja tätä kautta lisätään päivähoidossa olevien lasten liikkumisen määrää, monipuolistetaan liikkumista sekä muokataan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oppimisympäristöjä liikkumiseen innostavaksi ja sallivaksi.

Kunnan sisäinen liikuntakasvatuskouluttaja tulee kunnalle edullisemmaksi kuin ulkopuolinen yksityinen tai jonkin liikuntajärjestön kouluttaja. Lisäksi oma sisäinen kouluttaja on helposti lähestyttävissä ja saatavilla, ja näin turvataan myös koulutuksien jatkuminen. Täten vältetään esimerkiksi kouluttajan etsimiseltä ja kouluttajien kilpailutukselta. Sisäinen liikuntakasvatuskou-

luttaja tarvitsee kuitenkin resursseja joko omasta päivähoitoyksiköstä tai kunnan muista päivähoitoyksiköistä esimerkiksi koulutuksien suunnittelutyöhön ja koulutuksien pitämiseen, koska kouluttaja on tällöin poissa omasta yksiköstään.

Kouluttajana minua auttavat koulutuksen sisällön ja tavoitteiden suunnittelussa sekä lastentarhanopettajantutkinto että liikunnan ammattitutkinto lasten ja nuorten liikunnasta että työkokemukseni päivähoidossa lasten liikunnan parissa. Pysin kouluttajana suunnittelemaan koulutukseni helposti lähestyttäväksi niiden sisällön toiminnallisuuden, kokemuksellisuuden ja ilon kautta. Kouluttajana minun pitää ottaa selvää koulutuksen tarpeesta, tavoitteista sekä sisällön toivomuksista, ja suunnitella koulutukset näiden tietojen pohjalta. Koulutuksen järjestämistä helpottaa se, että koulutukset on mahdollista järjestää päiväkotien tiloissa koulutettaville tutussa toiminta- ja oppimisympäristössä.

”Liiku ja leiki” -koulutusta voidaan käyttää myös koko työyhteisön TYKY-toimintana. Osa koulutuksen liikuntaleikeistä ja -peleistä sopivat myös sellaisenaan tai sovellettuina aikuisille. Voin suunnitella koulutuksen myös koko päivän kestäväksi koulutukseksi. Tällöin koulutus voi sisältää kaksikin eri osa-aluetta, esimerkiksi: miten liikutaan pienissä tiloissa ja vähillä välineillä sekä pihaleikit – ja pelit tai puolet päivästä lasten liikuntakasvatuskoulutusta ja puolet työyhteisön virkistäytymistä liikkuen ja pelaten. Liikuntakasvatuskoulutuksien sisältöä voidaan suunnitella eri aihepiireistä, esimerkiksi: miten liikutan lapsia pienissä tiloissa vähillä välineillä, esiopetusta liikkuen ja leikkien, väline- ja telineliikuntaa sekä sirkustelua, pihaleikkejä ja -pelejä sekä liikutaan ja leikitään luonnossa lasten kanssa.

3 Millainen on hyvä kouluttaja

Yksiselitteistä määritelmää ”hyvästä kouluttajasta” ei voida tehdä. Kouluttajasta ei tee hyvää esimerkiksi se, että hän on ulospäin suuntautunut, karismaattinen ja huumorintajuinen. Myös hiljainen, taustalla pysyttelevä ja asiallinen kouluttaja voi olla hyvä kouluttaja. Henkilön persoonallisuudenpiirteet eivät tee kouluttajasta hyvää kouluttajaa, vaan ne ilmaisevat tapaa, joilla kouluttajat suhtautuvat itseensä, asiantuntemukseensa ja asiakkaisiinsa (Kupias 2007, 12). Kaikki kouluttajat eivät ole avoimia ja ulospäin suuntautuneita, mutta he voivat olla kuitenkin sosiaalisia ja yhteistyökykyisiä. Sekä asiantuntijaksi kehittyminen että oppiminen tapahtuvat vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Hyvinkään-Riihimäen aikuiskoulutuskeskus 2007; Kortesus 2010, 14; Lehtonen & Salovaara 2009, 14, 17.)

Kouluttajien karismasta eli karismaattisista kouluttajista puhutaan paljon. Kortesuson (2010, 23) mukaan karisma syntyy käsi kädessä itsetuntemuksen kanssa. Kun ihminen tunnistaa suurimman osan luonteenpiirteistään ja on sinut itsensä kanssa, hänessä syttyy sisäinen voima, joka innostaa ja tartuttaa muita (Kortesus 2010:23). Karisma on intensiivistä vuorovaikutusta. Karismaan kuuluvat vetovoima ja intensiteetti syntyvät toisten ihmisten kanssa. Karismaattinen kouluttaja saa koulutukseen osallistujat seuraamaan itseään heidän omasta halustaan. (Kortesus 2010, 23–24.)

Hyvä kouluttajuus perustuu Kupiaksen (2007, 12) mukaan asiantuntemukseen, arvostukseen, läsnäoloon, innostukseen, samaistumiseen ja nöyryyteen. Aloitteleva kouluttaja jännittää yleensä eniten esiintymistä. On tärkeää tiedostaa, että kouluttajan tehtävä on saada aikaan sekä ohjata oppimista edistävää vuorovaikutusta (Kupias 2007, 17.)

3.1 Kouluttajan asiantuntemus ja arvostus

Kouluttajan asiantuntemuksen tarkoituksena on auttaa koulutettavia kehittymään ja pääsemään koulutuksen tavoitteisiin. Kupiaksen (2007, 12) mukaan kouluttajan asiantuntemus on parhaimmillaan sekä koulutuksen sisällöllistä että oppimisprosessin ohjaamiseen liittyvää asiantuntemusta. Kouluttajan ei tarvitse tietää kaikkea käsiteltävästä asiasta: hän voi myös esittää jonkun uuden näkökulman aiheeseen, ja koulutettavat yhdistävät sen aikaisempaan osaamiseensa (Kupias 2007, 12). Kouluttajan asiantuntemus näkyy myös siinä, miten hän toimii oppimisprosessin ohjaajana ja antaa tilaa koulutettavien omille kokemuksille ja ajatuksille (Kortesus 2010, 29–30; Kupias & Koski 2012, 45; Lehtonen & Salovaara 2009, 17.)

Oman asiantuntemuksensa rajojen tiedostaminen vähentää myös kouluttajan esiintymisjännitystä. Hyvä kouluttaja hyödyntää koulutuksessa myös osallistujien osaamisen: koulutus on myös jo olemassa olevan osaamisen jakamista sekä parastamista jokaisen omiin tarpeisiin. Kouluttaminen on sitä, että osaa kysyä oikeita kysymyksiä. (Kupias 2007, 12–13; Lehtonen & Salovaara 2009, 17, 49; Petäjä 2002, 96–97.)

Kouluttajan työ on palveluammatti. Kouluttajan on tärkeätä tiedostaa, että hän ei ole koulutus-tilanteessa itseään tai asiaansa vaan koulutettaviaan varten. Vaikka kouluttaja olisi kuinka kokenut ja ammattitaitoinen, hänen on hyvä olla sopivan nöyrä. Koulutettavien aliarvioiminen on koulutettavista anteeksiantamaton teko. Ylimielinen ja itseriittoinen kouluttaja tuhoaa positiivisen ja motivoituneen oppimisilmapiirin. (Kupias 2007, 16)

On ensisijaisen tärkeätä arvostaa sekä koulutettavia että omaa itseä ja asiantuntemusta. On muistettava arvostaa ja hyödyntää koulutettavien asiantuntemusta ja kokemusta. Koulutettavien asiantuntemuksen aliarvioiminen johtaa helposti koulutuksen epäonnistumiseen. Koulutus on parhaimmillaan kouluttajan ja koulutettavien asiantuntemuksen kohtaamista vuorovaikutuksessa. Näin laajennetaan ja syvennetään tai luodaan kokonaan uusia näkökulmia koulutettavasta asiasta. Itseään ja asiantuntemustaan arvostamaton kouluttaja ei vakuuta koulutukseen osallistujia koulutuksen laadusta ja kouluttajan ammattitaidosta. On myös mahdollista, että koulutettavat eivät arvosta koulutusta, jos se on esimerkiksi ulkoapäin määrätty koulutustilaisuus. Tällöin on tärkeätä, että kouluttaja ei ala myönteillä tällaista tunnelmaa vaan pyrkii myönteisellä ja haastavalla vuorovaikutuksella vaikuttamaan koulutettavien asenteisiin ja arvostukseen koulutusta kohtaan. (Kupias 2007, 14–15; Lautamatti 2002, 176, 180; Lehtonen & Salovaara 2009, 61.)

3.2 Kouluttajaan samaistuminen ja kouluttajan läsnäolo

On tärkeätä, että kouluttaja puhuu koulutettavien kanssa samanlaista kieltä ja tietää esimerkkejä heidän työtodellisuudestaan. Kouluttajan tehtävänä on perehtyä etukäteen tulevien koulutettavien työhön ja kokemuspohjaan. Kouluttaja pystyy hyödyntämään tätä tietoa koulutustilaisuudessa. Kouluttaja voi puhua ammattikieltä vain alan ammattilaisten edessä. Kouluttajan on hyvä aluksi mukautua osallistujien viireystilaan ja kun hän on itse mukautunut siihen, sitä voi pyrkiä muuttamaan. Eli jos osallistujat ovat varauksellisia ja jäykkiä voi liian räväkkä aloitus saada heidät vielä varauksellisemmiksi. (Marckwort & Marckwort 2013, 128.)

Hyvänä kouluttaja on sellainen, johon on helppo samaistua – hän ei ole liian kaukainen eikä abstrakti tiedontuoja. Hyvä kouluttaja toimii välittäjänä koulutettavien todellisuuden ja uuden opiskeltavan asian välillä. Kouluttaja voi esimerkiksi esitellä uuden asian sopivassa ja valmiissa muodossa tai vuorovaikutuksessa koulutettavien kanssa ohjata heitä käsittelemään asia niin, että se muuttuu heille ymmärrettäväksi ja realistiseksi työtodellisuuteen nähden. (Kupias 2007, 14–15; Marckwort & Marckwort 2013, 126.)

Kouluttaja varmistaa aidon läsnäolonsa koulutustilaisuudessa, kun hän toimii koulutettavien kanssa aktiivisesti vuorovaikutuksessa. Kinnunen (2009, 19) puhuu teoksessa *Kouluttajan opas* niin sanotusta osallistuvasta ilmapiiristä, jossa koulutettavien kokemus ja viisaus otetaan hyötykäyttöön. Aikuisopiskelijan/ koulutettavan elämäkokemus on kertynyt erilaisissa sosiaalisissa yhteisöissä ja kulttuureissa, kuten työyhteisöissä. Yhteisöllisyys lisää opiskelijan sosiaalistumista ryhmään ja kehittää koulutuksessa tarvittavia vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Vuorovaikutus tuo koulutukseen aina uusia näkökulmia ja pohdintoja, ja estää näin koulutuksien muuttumisen rutiininomaisiksi. Vuorovaikutus koulutettavien kanssa vaatii kouluttajalta keskittymistä ja läsnäoloa. Kun kouluttaja on aidosti läsnä, hänen non-verbaalinen ja verbaalinen viestintä ilmaisevat, että hän on aidosti koulutettavia varten. (Hyvinkään-Riihimäen aikuiskoulutuskeskus 2007; Kupias 2007, 13–14; Lehtonen & Salovaara 2009, 60.)

3.3 Kouluttajan innostus

Kouluttajan oma innostus vaikuttaa koulutettavien innostumiseen asiasta. Innostus asiaa kohtaan voi olla aloittelevan kouluttajan tärkein työväline. Jos kouluttajan oma motivaatio ja innostus ovat poissa, voi koulutettavienkin innostus loppua. Kouluttajan innostus voi laantua, kun hän pitää samaa koulutusta monta kertaa peräkkäin. Kouluttajan on kuitenkin muistettava, että koulutustilaisuudet ovat koulutettaville ainutkertaisia, joten kouluttajan on tärkeää löytää oma innostus myös ”huonona päivänä”. Kouluttajan innostus näkyy kiinnostuksena koulutettavia, koulutuksen sisältöä ja kouluttajana toimimista kohtaan. (Kinnunen 2009, 19; Kortesoja 2010, 14; Kupias 2007, 15; Lehtonen & Salovaara 2009, 72.)

Kouluttaja voi innostaa itseään esimerkiksi pohtimalla: ”Mitä uusi ryhmä kokemuksineen tuo esiin”, ”Minkälainen tämä ryhmä on edelliseen ryhmään verrattuna?” tai ”Mitenköhän nämä osallistujat ottavat tämän asian vastaan ja käsittelevät sitä?”. Kouluttajan pitää tiedostaa, että koulutettavien aiemmat koulutukset sekä kokemukset koulutuksista ovat vaikuttaneet heidän asenteisiin, odotuksiin ja valmiuksiin. (Hyvinkään-Riihimäen aikuiskoulutuskeskus 2007.)

Kouluttajan on lupa ilmaista omaa innostumistaan hänelle itselleen ominaisella tavalla: äänen sävyillä, eleillä, ilmeillä tai liikkumisella. Yhtä sallittua on vähäeleinen innostuminen. On kuitenkin tärkeätä näyttää oma innostumisensa koska se vaikuttaa asian uskottavuuteen ja koulutettavien innostumiseen. Kehon käyttö sanallisen viestinnän tukena kertoo myös kouluttajan aktiivisuudesta ja antaa positiivisen mielikuvan. Eleetön ja kädet paikallaan pitävä kouluttaja vaikuttaa passiiviselta ja värittömältä (Marckwort & Marckwort 2013, 96–97). (Kupias 2007, 15–16; Marckwort & Marckwort 2013, 97.)

3.4 Esiintymisvarmuus - jännitys

Alkutaipaleella olevat kouluttajat toivovat esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen apua. Kokeilun kouluttaja käyttää paljon energiaa miettiessään ulkonäköään, eleitä ja asentojaan, äänen kuuluvuutta, sijoittumista koulutustilassa ja koulutuksen tietotekniikan sujuvuutta. Hyvä itsetunto on yhteydessä esiintymisvarmuuteen. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ei pohdi koko ajan, mitä muut hänestä ajattelevat vaan hän luottaa omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä. Jännittäminen esiintymistilanteissa on kuitenkin luonnollista ja myös sopivassa määrin välttämätöntä: se saa aistit terävöitymään ja ajatuksen virkeäksi. Esiintymispelosta voi oppia pois koska se on opittua. Esiintymiseen liittyviin asioihin on saatavilla tietoa ja ohjausta. Näin kouluttaja voi paneutua itsensä sijaan koulutettaviin ja oppimistavoitteisiin. (Aaltoyliopisto 2013; Kupias 2007, 17–18; Lehtonen & Salovaara 2009, 61.)

Kortesuo (2010, 20–21) erottaa esiintymisjännitteen esiintymisjännityksestä. Jännite eli intensiteetti on kouluttajan keskittyneisyyttä, läsnäoloa ja kiinteää yhteyttä osallistujiin. Sekä liika jännittäminen että liian vähäinen intensiteetti pilaavat kouluttajan koulutustilaisuuden. Intensiteetti voi olla valppaana olemista tai velttoutta eli jännitteettömyyttä. Kouluttajan intensiteetti, ei jännitys, määrittelee sen, onko koulutustilaisuus hyvä vai huono. (Kortesuo 2010, 20–21.)

Esiintymisvarmuus lisääntyy esiintymällä sekä käymällä läpi omia esiintymistilanteita. Kouluttajan on tiedostettava, että koulutustilanne ei ole esiintymistä vaan vuorovaikutustilanne, jossa kaikki osallistujat ovat yhtä tärkeitä ja vastuussa viestinnästä. Kysymys on siis viestimis- eikä esiintymisorientaatiosta. Esiintymisvarmuutta voi kehittää asennoitumalla myönteisesti itseensä, koulutettaviin ja koko koulutustilanteeseen sekä valmistautumalla huolellisesti aiheeseen ja koulutettavien näkökulmaan. Esiintymisvarmuus lisääntyy; kun kouluttaja tiedostaa, että koulutettavat eivät ole tulleet tarkkailemaan ja arvostelemaan sinua kouluttajana vaan oppimaan ja kehittymään. Esiintymisvarmuutta voi myös kehittää mielikuvaharjoittelun avulla. (Aaltoyliopisto 2013; Kupias 2007, 21; Lautamatti 2002, 176.)

Koulutustilaisuus on hyvä aloittaa rauhoittumisella ja luonnollisella katsekontaktilla koulutettaviin. Koulutettavien kiinnostus herää, kun koulutuksen alussa kouluttaja esittelee itsensä ja jäsentää selkeästi koulutuksen sisällön. Kun kouluttaja järjestää heti aluksi koulutettaville omaa työskentelyä, esimerkiksi tutustumista pienryhmissä tai kysyy asiasta jotain yleisluontoista, huomio siirtyy kouluttajasta koulutettaviin ja yhteiseen vuorovaikutukseen. On tärkeää luottaa siihen, että koulutettavat ovat kouluttajan puolella eivätkä huomaa tämän jännittämistä. Kouluttajana on tärkeää olla oma itsensä ja tietää osaamisensa rajat. (Aalto-yliopisto 2013; Kupias 2007, 20; Lautamatti 2002, 176.)

3.5 Palautteen saaminen ja itsearviointi

Kouluttajan kehittymisen kannalta palautteen saaminen on ensiarvoisen tärkeää. Jokaisen koulutustapahtuman lopuksi on tärkeää saada tietää koulutukseen osallistuvien ajatuksia koulutuksen sisällöstä ja menetelmistä. Kinnusen (2009, 19) mukaan palaute siitä, mikä oli koulutuksen tärkein anti, mitä koulutukseen osallistuva aikoo soveltaa heti käytäntöön, mikä jäi epäselväksi ja mitkä sisällöt olisi voinut jättää koulutussisällöstä pois, ovat antaneet konkreettista tietoa seuraavien koulutuskertojen suunnitteluun. Hyvä ja antoisa koulutustapahtuma tehdään yhdessä koulutukseen osallistujien kanssa. (Kinnunen 2009, 19.)

Palaute voidaan antaa heti koulutuksen jälkeen, jolloin on kyse reaktiomittauksesta. Tämä palaute kertoo, mitä mieltä osallistujat olivat koulutuksen sisällöstä, esityksestä ja kouluttajan persoonasta. Kun palaute annetaan myöhemmin, se kertoo koulutuksen vaikuttavuudesta. Pitkän aikavälin palaute antaa myös tietoa asioiden toteutumisesta työyhteisössä. (Marckwort & Marckwort 2013, 132.)

Kouluttajan on tärkeää tehdä säännöllisesti itsearviointia. Itsearviointia voi tehdä arvioimalla pidettyä koulutusta ja omaa toimintaa kouluttajana (Lehtonen & Salovaara 2009, 27). Kouluttajan kehittymisen kannalta on tärkeää tunnistaa ja myös tunnustaa omia vahvuuksia ja kehittämiskohteita. Kouluttaja voi pitää esimerkiksi oppimispäiväkirjaa kasvustaan ja kehittymisestään kouluttajana (Lehtonen & Salovaara 2009, 27). Oppimispäiväkirjaan voi kirjata ylös ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Kirjaaminen kannattaa tehdä säännöllisesti ja heti koulutuksen jälkeen tai jopa koulutuksen aikana. Lehtosen ja Salovaaran (2009, 27) mukaan kouluttaja voi kuvata oppimispäiväkirjan avulla kokemusmaailmaansa, tukea kasvuaan kouluttajana sekä tunnistaa vahvuuksia ja kehittämiskohteita.

3.6 Oma kouluttajuuteni

Liikuntakasvatuskoulutuksieni onnistumisen tärkein lähtökohta on vuorovaikutus kouluttajan ja koulutukseen osallistuvien välillä. Tärkein kehittämistavoite minulla kouluttajana on panostaa osallistujien aktivointiin ja vuoropuheluun eikä täyttää aikaa omilla puheenvuoroilla. Koulutuksen tavoitteisiin pyrin pääsemään sisäisen motivaation kautta huomioimalla osallistujien osallisuuden koulutuksen suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. Koulutus on kouluttajan filosofiani mukaan oppimistilanne sekä kouluttajalle että koulutettaville.

Koen tärkeänä koulutettavien asiaan ”vihkiytymisen”. Koulutettavien omien käytännön työelämän kokemusten kertominen, niiden kuunteleminen ja yhdessä pohtiminen ovat osa aktiivista oppimisprosessia, jolla päästään pysyvämpiin koulutuksen tavoitteiden saavuttamiseen kuin kouluttajan ns. asiantuntemuksen kaatamisella koulutettavien päälle. Koen tärkeäksi ymmärtää koulutukseen osallistuvien erilaiset tavat oppia: kaikki eivät opi kuuntelemalla kouluttajan yksinpuhelua tai katselemalla loputtomia kalvosulkeisia. ”Vähän asiaa ja paljon toimintaa sekä naurua” on mottoni. Uskon, että iloiset, yhdessä pohditut, koetut ja jaetut asiat jäävät paremmin mieleen kuin vakavat ja yksitoikkoiset asiat. Tekemällä oppii syvällisemmin.

Arvostan suuresti omaa osaamistani ja kokemustani lasten liikuntakasvatuksesta. Koen asiani erittäin tärkeäksi ja merkitykselliseksi ja olen siitä hyvin innostunut. Uskon, että valtava innostukseni lasten liikunnasta saa myös koulutukseen osallistuvat ensin uteliaiksi ja sitten innostumaan ja tavallaan ”heräämään” ja miettimään uudestaan suhdettaan lasten liikkumiseen. Toisaalta innostukseni voi olla jollekulle koulutukseen osallistuvalle ”punainen vaate”, joka ärsyttää ja aiheuttaa vastustusta. Erityisesti jos koulutukseen on pitänyt osallistua vastentahtoisesti esimiehen määräyksellä. Ihmiset ovat erilaisia ja heillä on omat lapsuuden ja aikuisajan kokemuksensa liikunnasta. Oma suhde liikuntaan voi olla niin negatiivinen, että ammatillisuuskaan ei saa kasvattajaa innostumaan lasten liikuttamisesta. Toisena kehittämiskohteena kouluttajana minulla onkin koulutustilaisuuksien rauhoittaminen sisällön supistamisella, tauottamisella sekä koulutukseen osallistujien aktivoinnilla (ryhmätyöt, case-harjoitukset jne.).

Jotta voin onnistua kouluttajana ja luotsata koulutettavia kohti liikunnallisempaa päivähoidon oppimisympäristöä, on ensiarvoisen tärkeätä arvostaa koulutukseen osallistujia, heidän kokemuksiaan, osaamistaan sekä myös heidän tarpeitaan ja haasteitaan arjessa. Päivähoidon työntekijänä ja kouluttajana koen suurimpana haasteena ristiriidan päivähoidon resurssien ja lapsen tarpeiden välillä. Tämä on asia, mihin myös kasvattajat liikuntakasvatuskoulutuksissa vetoavat.

Ei ole tiloja eikä henkilökuntaa, jotta voisi järjestää laadukasta liikuntakasvatusta. Miten hyväksyn ja ymmärrän erilaisia kasvattajien suhtautumistapoja lasten liikkumiseen päivähoitossa. Miten hyvin kuuntelen ja ymmärrän perusteluita siitä, miksi liikkumiselle asetetaan esteitä innostamisen ja motivoinnin sijaan. Ilman, että alan kokea vastustusta tällaisia koulutettavia kohtaan. Kyse on jokaisen yksilön henkilökohtaisten kokemusten ja persoonallisuudenpiirteiden arvostamisesta. Ja missä kohtaa keskustelua voi lopettaa ymmärtämisen ja motivoida luovuuteen, työn uudelleenorganisointiin, liikkuvien lasten leikkien ja pelien aiheuttamaan tohinan ja äänen kokemiseen positiivisena.

Olen ammattitaitoinen kouluttaja, kun saan kasvattajalle sen kokemuksen, että liikkuva, ilosta ja jännityksestä sekä onnistumisen elämyksistä kiljahteleva lapsi on merkki hyvin tehdystä työstä. Ammattitaitoinen kasvattaja onkin se, joka saa kaikki lapset innostumaan ja motivoitumaan liikkumisesta ja leikkimisestä, ei se, joka saa lapset istumaan hiljaa pöydän ääressä piirtämässä koko päivän. Haasteenani kouluttajana on olla kärsivällinen ja pitkäjänteinen siinä, miten koulutukseen osallistujat sisäistävät koulutuksen sisällön ja miten tavoitteet lopulta käytännössä toteutuvat. Kouluttajana oleminen ei ole tahtotila vaan se on rakentavana keskustelijana sekä tiennäyttäjänä olemista. Tien, mikä on mielenkiintoinen ja haasteellinen seikkailu, ja erittäin palkitseva.

Kasvattajien samaistumista kouluttajaan helpottaa, kun kouluttajana toimin myös itse samassa työssä, puhun samaa ammattikieltä kuin he ja kohtaan samoja arjen haasteita kuin koulutukseen osallistujat. Koska jaan heidän kanssaan saman arjen, ymmärrän, miten paljon rohkeutta, päättäväisyyttä, mielikuvitusta ja heittäytymistä liikunnan järjestäminen isoissa lapsiryhmissä ja pienissä tiloissa vaatii. Olen nähnyt ja kokenut työn aiheuttamat haasteet esimerkiksi juuri liikunnan järjestämiselle pienissä tiloissa ja ilman välineitä sekä vähäisillä henkilökuntaresursseilla ja erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa. Ryhmätila voi olla esimerkiksi läpikulkupaikka, josta päiväkodin henkilökunta siivoajasta ja huoltomiehestä päiväkotiapulaisiin kulkee vähän väliä läpi. Tai lapsiryhmän toinen huone on täynnä sänkyjä ja toinen tila on täynnä pöytiä ja tuoleja. Sijaisten palkkaamiskielto ja erityistä tukea tarvitsevien sekä maahanmuuttajalasten määrän lisääntyminen tuovat mukanaan lisähaasteita päivittäisen monipuolisen ja riittävän liikunnan toteuttamiselle.

Kuten varmasti jokainen kouluttaja ja esiintymistyötä tekevä henkilö, myös minä koen esiintymisjännitystä. Ammattitaitoni sekä lastentarhanopettajana että lasten liikunnan ammattilaisena antavat minulle kuitenkin tarvittavaa itsevarmuutta asiantuntijuudessa eikä esiintymisjännitys

häiritse kouluttajana toimimista. Päinvastoin olen kouluttajan roolistani innostunut ja koen, että jännitykseni on enemmän intensiteettiä: olen keskittynyt ja innostunut koulutukseni sisällöstä sekä tavoitteista.

Palaute koulutuksesta sekä itsearviointi auttavat minua kehittymään kouluttajana ja kehittämään koulutuksien sisältöä vastaamaan koulutukseen osallistujien tarpeita. Pyydän koulutuksen loppuyhteenvedossa vapaata ja suoraa palautetta, ja olen myös tehnyt lyhyitä kirjallisia palautekyselyitä, joissa kysyn muun muassa, mitä uutta ja itselleni sekä työlleni merkityksellistä opin koulutuksesta ja mitä kehitettävää siinä oli.

4 Kouluttaja opetusmenetelmien käyttäjänä

Kouluttajan kouluttamisen taustalla on oppimiskäsitys, joka vaikuttaa hänen tapaansa suunnitella ja toteuttaa koulutusta. Oppimiskäsitys vaikuttaa siihen, mitä asioita kouluttaja painottaa koulutuksen sisällön suunnittelussa, ja kuinka paljon koulutukseen osallistujat saavat vaikuttaa koulutukseen. Kouluttaja toimii kuitenkin yleensä useamman kuin yhden oppimiskäsityksen varassa (Lehtonen & Salovaara 2009, 34). Ryhmä ja opetettava asia määrittelevät opetustyylin. Jokaisella kouluttajalla on olemassa kouluttamisesta oma sisäinen malli, joka vaikuttaa oppimisen taustalla (Lehtonen & Salovaara 2009, 34). Prosessoimalla omia sisäisiä malleja ja käsityksiä kouluttaja edesauttaa kouluttajajana kehittymistä ja kasvua. (Kupias & Koski 2012, 48–49; Lehtonen & Salovaara 2009, 34.)

Konstruktivistisessa oppimiskäsityksessä koulutettava tuottaa itse aktiivisena toimijana oman tietonsa ja taitonsa. Kouluttaja hyödyntää koulutuksessa osallistujien kokemukset, tiedot ja taidot. Konstruktivistisessä näkemyksessä oppiminen ja tieto ovat ympäristö- ja tilannesidonnaisia ja oppiminen on sosiaalista vuorovaikutusta (Lehtonen & Salovaara 2009, 34.)

Kokemuksellisessa oppimiskäsityksessä hyvä oppiminen on syklinen prosessi, jossa omien kokemusten ja niiden arvioinnin avulla voidaan päästä asian yleistämisen ja käsitteellistämisen tasolle (Lehtonen & Salovaara 2009, 34). Asian käsitteellistämisen jälkeen seuraa aktiivinen ja kokeileva toiminta. Toiminta saa taas aikaan uusia kokemuksia ja näin oppimissykli jatkuu. (Lehtonen & Salovaara 2009, 34.)

Kouluttajan tulee ottaa huomioon jo koulutuksen suunnitteluvaiheessa koulutukseen osallistuvien omakohtaisten kokemusten merkitys antamalla koulutuksessa aikaa keskustelulle ja ajatus-tenvaihdoille. Osallistujien esimerkit ja tarinat elävästä elämästä innostavat oppimaan ja oppija voi löytää kiinnostuksen kohtaan opittavaan asiaan. Konkreettisen kokijan oppimismenetelmä on aktiivinen ja rohkea osallistumien uusiin tilanteisiin sekä keskustelu muiden kanssa. Konkreettinen kokija oppii ja oivaltaa myös tunteiden ja tuntemuksien kautta, joten oppimisilmapiiri on tärkeä. (Kupias & Koski 2012, 37; Lehtonen & Salovaara 2009, 34.)

Toisessa vaiheessa pohdiskellaan ja arvioidaan omaa toimintaa ja kokemuksia. Pohdiskeluvaiheessa tarkastellaan omaa oppimista ja opittavaa asiaa eri näkökulmista yhdessä kouluttajan ja ryhmän kanssa. Opittava asia pyritään liittämään koulutettavien aikaisempiin kokemuksiin ja

tietoon. Kouluttaja voi oikeilla kysymyksillä, perusteluilla ja eri näkemysten esiintuomisella auttaa koulutettavia oppimaan. Pohdiskeleva havainnoija oppijana tarvitsee aikaa oppimiseen ja asioihin perusteellisesti perehtymiseen. Koulutustilanteessa hän saattaa olla hiljainen takalalle vetäytyjä. (Kupias & Koski 2012, 37; Lehtonen & Salovaara 2009, 34.)

Käsitteellistämisvaiheessa kouluttaja auttaa koulutettavia ajattelun avulla luomaan uusia käsitteitä, malleja ja teorioita (Lehtonen & Salovaara 2009, 34). Käsitteellistämisvaiheessa koulutettavat käsittelevät havaintojaan ja kokemuksiaan sekä rakentavat uutta tietoa. Tämä vaihe on merkittävin oppimisen ja oivaltamisen kannalta. Abstrakti käsitteellistäjä pyrkii oppimistilanteessa luomaan hajallaan olevista tiedoista ja yksityiskohdista loogisia kokonaisuuksia, ja luo niistä teorioita ja malleja. Abstrakti käsitteellistäjä oppii parhaiten asiantuntijaluennoilla sekä asiakirjallisuudesta. (Kupias & Koski 2012, 37; Lehtonen & Salovaara 2009, 34.)

Aktiivinen ja kokeileva toiminta on käytännön ratkaisujen ja sovellusten etsimistä. Haasteelliset uudet asiat vaativat paljon harjoittelua. Koulutuksessa voidaan yhdessä kouluttajan ja osallistujien avustuksella harjoitella ja kokeilla opittavaa asiaa käytännössä. Osallistuva kokeilija oppii parhaiten, kun pääsee mahdollisimman pian käytännössä kokeilemaan uutta asiaa. Hän ei jaksaa asian pitkäkestoista puimista ja perusteluja vaan haluaa toimintaa. (Kupias & Koski 2012, 37; Lehtonen & Salovaara 2009, 34.)

4.1 Toistava oppiminen

Koulutuksien tavoitteet voivat olla hyvin erilaisia. Jos koulutuksen tavoitteena on, että koulutettavat tietävät koulutuksen jälkeen asian, joka on opetettu, riittää että kouluttaja kertoo asian. Tällöin koulutuksen tavoitteena on, että koulutettavat tietävät ja tunnistavat asian, kun se tulee uudelleen kohdalle. (Kupias 2007, 36–37.)

Muistaminen on jo vaativampi oppimistavoite, ja tällöin oletetaan, että koulutuksessa olleet muistavat, mitä heille on opetettu. Tällaisia ovat muun muassa koulutukset, joissa opetellaan uusia tietokoneohjelmia. Jotta asia pysyy mielessä, sitä on hyvä kertoa ääneen sekä käyttää jotain muistisääntöjä. Sekä tietäminen että muistaminen ovat toistavaa oppimista ja koulutukseen osallistujat ovat vastaanottavassa roolissa. Toistava oppiminen voi kuitenkin saada uuden asian käynnistymään käytännössä. Koulutukseen osallistujat toistavat eli matkivat kouluttajaltaan saamia malleja ymmärtämättä välttämättä asian syvällisempää merkitystä. Merkitykset saattavat kuitenkin toistamisen seurauksena avautua koulutukseen osallistujalle kokemuksien kautta ymmärtämisenä ja oivaltamisena. (Kupias 2007, 36–37; Kupias & Koski 2012, 17.)

4.2 Ymmärtävä ja soveltava oppiminen

Koulutettavan asian ymmärtäminen vaatii koulutukseen osallistujilta aktiivista asioiden työstämistä. Jotta koulutettava ymmärtää asian, hän ei voi olla enää passiivinen vastaanottaja. Ymmärtävää oppimista tukevia opetusmenetelmiä ovat Kupiaksen (2007, 37) mukaan muun muassa aktivoiva luento, keskustelut, ryhmätyöt ja pohdintatehtävät. Aktivoivalla luennolla kouluttaja liittää luennoinnin lomaan erilaisia osallistujia aktivoivia lyhyitä tehtäviä ja kysymyksiä. Aktivoinnista ei saa kuitenkaan muodostua itse tarkoitus vaan sen pitää tukea koulutuksen tavoitteita. (Halonen ym. 2006, 41; Kupias 2007, 37.)

Työelämän koulutuksissa on tavoitteena, että koulutettavat soveltavat opittua taitoa koulutuksen jälkeen käytäntöön. Koulutuksessa syntyy opittavasta asiasta niin syvä ymmärrys, että koulutukseen osallistuneet pystyvät soveltamaan saatua tietotaitoa käytäntöön. Tällöin koulutuksessa on tarpeen liittää esimerkiksi soveltavia case-harjoituksia. Case – eli tapausopetuksessa koulutettavat käsittelevät kuvattua esimerkkitapausta. Harjoituksessa käsitellään tilannetta, joka muistuttaa mahdollisimman paljon autenttista tilannetta ja toimintaympäristöä. Tällaiseen tapaukseen kootaan kaikki koulutuksen keskeiset teemat. Koulutukseen osallistujat on saatava miettimään, mitä käsitelty asia tarkoittaa heidän työssään ja mitä se tarkoittaa työyhteisön kannalta. Tässä oppimisen vaiheessa ulkoa opettelu ja jäljittely eivät auta. (Halonen ym. 2006, 51; Kupias 2007, 37, 82; Lehtonen & Salovaara 2009, 95.)

4.3 Luova oppiminen

Koulutuksen tavoitteena voi olla myös oppia arvioimaan opittavaa asiaa (Kupias 2007, 38). Jotta koulutukseen saadaan liitettyä kriittinen ja arvioiva näkökulma siihen on hyvä liittää menetelminä esimerkiksi väittely, aivoriihi tai reflektiivinen ryhmä. Aivoriihessä koulutettavat hakevat ideoita, ongelmanratkaisua tai päätöksentekoon liittyviä vaihtoehtoja. Aivoriihtä voi käyttää silloin, kun käsiteltävään asiaan tai ongelmaan on olemassa useita erilaisia ratkaisumalleja. Tavoitteena on löytää ja kartoittaa erilaisia ideoita ongelman ratkaisemiseksi. Reflektiivisessä ryhmässä pohditaan kriittisesti omia perusnäkemyksiä. Tällöin osallistujat kyseenalaistavat oletuksiaan ja löytävät tilalle uusia vaihtoehtoisia näkökulmia. (Halonen ym. 2006, 44–45; Kupias 2007, 38, 41.)

Koulutuksissa on yhä useammin toiveena, että osallistujat luovat yksin tai yhdessä jotain uutta. Tällöin työskentelymenetelminä ovat innovatiivinen ja dialoginen työskentelytapa. Näissä me-

netelmissä otetaan etäisyyttä koulutuksessa esitettyihin asioihin ja lähdetään luomaan jotakin ihan uutta yhdessä ajattelemalla ja pohtimalla. Jotta voidaan luoda jotakin uutta, se edellyttää tyytymättömyyttä ja kriittistä arviointia käytössä olevia menetelmiä kohtaan. Kouluttaja innostaa arviointiin ja kriittiseen pohdintaan sallimalla ristiriitaisia näkemyksiä ja käyttämällä esimerkiksi väittelyä opetusmenetelmänä. (Kupias 2007, 38–39.)

4.4 Sisäinen motivaatio

Motivaatio on koulutettavan käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien motiivien aikaansaama tila, jossa koulutukseen osallistuja toimii jonkin tietyn päämäärän saavuttamiseksi (Halonen, Pulkka, Kärkkäinen ja Saarelainen 2006, 22). Kouluttaja vaikuttaa toiminnallaan ja ammattitaidollaan hyvän oppimismotivaation ja -ilmapiiirin syntyyn. Jos koulutukseen osallistujat kokevat koulutuksen mielekkääksi, he ovat valmiita ponnistelemaan ja toimimaan aktiivisesti koulutuksen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Halonen ym. 2006, 22–23; Kupias 2007, 120; Lehtonen & Salovaara 2009, 34–35.)

Motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Kun osallistujat osallistuvat koulutukseen ja toimivat siellä ulkoisesta pakosta ja vaatimuksesta tai rangaistuksen pelosta, on kysymys ulkoisesta motivaatiosta. Ulkoista motivaatiota ovat myös koulutukseen osallistuminen siitä saatavien ulkoisten palkkioiden, esimerkiksi rahallisen korvauksen vuoksi. Sisäinen motivaatio on oppimisessa voima, joka saa oppijan oppimaan syvällisesti ja saa hänet kiinnittämään huomionsa sekä oppimisprosessiin että opittaviin sisältöihin (Kupias 2007, 120). Sisäisesti motivoitunut henkilö ottaa itse vastuun oppimisestaan ja kokee itse oppimisprosessin palkitsevaksi ja tyydyttäväksi. Sisäisesti motivoitunut henkilö pitää uuden tiedon ja taidon oppimista tavoiteltavana asiana ja sitoutuu tavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseen. (Halonen ym. 2006, 22–23; Kupias 2007, 120; Marckwort & Marckwort 2013, 47.)

Oppimisen ja koulutuksen tavoitteiden saavuttamisen kannalta koulutukseen osallistujien on tärkeää saavuttaa sisäinen motivaatio. Kun koulutettavat ovat sisäisesti motivoituneita he haluavat itse omasta halusta ja vapaasta tahdosta osallistua koulutukseen ja suoriutua siitä mahdollisimman hyvin. Sisäinen motivaatio saavutetaan paremmin, kun osallistujat pääsevät mukaan koulutuksen suunnitteluun, ohjaamiseen ja arviointiin. Kouluttajan on tärkeää tietää, mikä koulutukseen osallistujia kiinnostaa ja mistä näkökulmasta he sitä tarkastelevat. Jos osallistujat pitävät koulutuksen sisältöä ja tavoitteita tärkeinä, he kiinnostuvat asiasta ja kiinnostus on myös suhteellisen pysyvää. (Halonen ym. 2006, 23; Kupias 2007, 121.)

Motivaation tyypillisiä osatekijöitä ovat: asian tärkeys itselle, onnistumisen todennäköisyys sekä tilannetekijät (tekemisen ilo) (Kupias & Koski 2012, 41–42). Kouluttaja voi edistää koulutettavien motivaatiota avoimella vuorovaikutuksella, osallistavalla sekä aktivoivilla opetusmenetelmillä, oppimista tukevan ilmapiirin ja oppimisympäristön rakentamisella, ongelma-keskeisyydellä, koulutettavien aikaisemman tietotaidon huomioonottamisella, joustavuudella ja huumorilla sekä olosuhteiden huomioonottamisella. (Halonen ym. 2006, 23.)

Kupiaksen (2007, 120) mukaan motivaatio ei ole pysyvä olotila ja parhaimmillaan sisäinen ja ulkoinen motivaatio tukevatkin toisiaan. Jos sisäinen motivaatio jostain syystä tilapäisesti heikenee esimerkiksi tietyn aihealueen kohdalla, voi ulkoinen motivaatio ylläpitää kuitenkin kokonaismotivaatiota pahimman vaiheen yli. (Halonen ym. 2006, 22–23; Lehtonen & Salovaara 2009, 35.)

4.5 Aikaisemman osaamisen vaikutus koulutukseen

Jos koulutukseen osallistujilla on ennestään vain vähän tietoa ja osaamista koulutettavasta asiasta, kouluttajan pitää esittää asiansa ymmärrettävästi. Koulutettava asiaa pitää esittää koulutukseen osallistujan näkökulmasta. Koulutukseen osallistujalle asiat eivät ole välttämättä niin helppoja ja yksinkertaisia kuin kouluttajalle. (Kupias & Koski 2012, 28.)

Koulutukseen osallistujat voivat tulla myös hakemaan lisätietoa ja ideoita asiaan, josta heillä on jo tietoa ja osaamista ennestään. Koulutukselta odotetaan uusia näkökulmia ja lisää työkaluja käytäntöön. Koulutus koetaan helpoksi ja mielekkääksi jos uudet ideat ja näkökulmat ovat sopusoinnussa aikaisemman osaamisen kanssa. Osallistujilla on paljon kokemusta koulutettavasta asiasta ja se kannattaa hyödyntää koulutuksessa. Kouluttajan kannattaa ottaa koulutuksen suunnittelussa osallistujien osaaminen ja kokemukset huomioon. Kouluttaja lähtee koulutuksessa liikkeelle kysymysten ja keskustelun kautta. (Kupias & Koski 2012, 29.)

Kun koulutuksessa opitaan kokonaan uutta vanhojen käytänteiden ja tiedon tilalle, koulutustilanne voi olla haastava erityisesti jos osallistujat eivät ole halukkaita muutokseen. Koulutukseen osallistujilla voi olla jo paljon osaamista ja kokemusta, mutta koulutuksen tavoitteena on saada heidät muuttamaan näkemyksiään, kokemuksiaan ja asenteitaan. Koulutukseen osallistujien muutosvastarinta on sitä voimakkaampaa, mitä vankempi ja pidempiaikaisempi osaaminen ja kokemus heillä on koulutettavasta asiasta. Jos muutosvastarinta on suuri, ei kouluttajan kannata mennä suoraan asiaan vaan tunnustella kysellen, keskustellen ja tilannetta etukäteen kartoittaen. On tärkeitä, että kouluttaja perustelee ja vakuuttaa koulutukseen osallistujille asian

tärkeyttä sekä luo turvallisen ja miellyttävän ilmapiirin. Kouluttajan on tärkeää tiedostaa, että muutosvastarinta on myös yleensä hyväksi ja täysin luonnollista. Kouluttaja auttaa osallistujia ymmärtämään muutoksen tärkeyden perustelemalla ja vastaamalla osallistujien kysymyksiin. (Kupias & Koski 2012, 29.)

Kouluttajan on myös tärkeää ymmärtää, että uuden oppiminen saa ainakin hetkellisesti ”vanhan konkarin” tipahtamaan noviisiksi ja kokemaan epävarmuutta, ehkä pelkoja. Vaikka uuden asian oppiminen ja omaksuminen vievät paljon energiaa, osallistujia pitää auttaa näkemään, että uusi toimintatapa on lopulta joko helpompi, tehokkaampi tai mielenkiintoisempi kuin vanha. Tällaisessa muutostilanteessa kouluttaja tarvitsee myös koulutettavien henkilöiden esimiehen tukea. Ennen koulutusta esimies perustelee alaisilleen muutoksen tärkeyden. (Kupias & Koski 2012, 31.)

4.6 Liikuntakasvatuskoulutukseni opetusmenetelmät

Kouluttajan on tärkeää huomioida jo koulutuksen suunnitteluvaiheessa osallistujien omakohdaiset kokemukset lasten liikuntakasvatuksesta päivähoidossa. Koska teen samaa työtä samantyyppisessä ympäristössä kuin koulutukseen osallistujatkin, tapaan ja kuulen heidän kokemuksiaan lasten liikunnan järjestämisestä päivähoidossa, pystyn saamaan arvokasta tietoa koulutukseni sisällön ja tavoitteiden suhteen. Toki päiväkodit ja kasvattajat ovat erilaisia ja eriarvoisissa asemissa samankin kunnan sisällä. Uudet päiväkodit voivat olla tiloiltaan avaria ja valoisia ja liikuntavälineisiin on saatu perustamisvaiheessa paljon rahaa. Monet vanhat päiväkodit ovat tiloiltaan ahtaita ja sokkeloisia, ja haastavat kasvattajia luovuuteen lasten liikkumisen mahdollistamisessa. Liikuntavälineitä haalitaan kirpputoreilta ja lasten vanhemmilta, ja niitä tehdään myös itse. Kuitenkin tiloja ja välineitä tärkeämpää ovat kasvattajien asenteet lasten liikkumista kohtaan. Siksi pyrin kartoittamaan keskustelun kautta päivähoidon kasvattajien asenteita lasten liikuntakasvatusta kohtaan sekä omassa työyksikössäni että liikuntavastaavien tapaamisissa.

Oppimiskäsitykseni liikuntakasvatuskoulutuksissani on kokemuksellinen oppiminen, jossa omien kokemusten ja niiden arvioinnin avulla päästään asian käsitteellistämisen ja yleistämisen tasolle. Kun koulutettava on käsitteellistänyt opittavan asian, seuraa työssä aktiivinen ja kokeileva vaihe. Kun hän kokeilee uusia liikuntakasvatusmenetelmiä työssään, se saa hänessä aikaan uusia kokemuksia ja näin oppiminen jatkuu. Koulutuksissani käsiteltävät asiat pyritään liittämään koulutettavien aikaisempaan tietoon ja kokemuksiin. Pyrin kysymyksillä ja pohdinnalla auttamaan osallistujia oppimaan.

Käytän liikuntakasvatuskoulutuksissani sekä ymmärtävää ja soveltavaa oppimista että luovaa oppimista. Ymmärtävässä oppimisessä koulutukseen osallistuja on aktiivinen toimija, joka itse ja/ tai parin tai pienryhmän kanssa työstää opittavaa asiaa. Käytän ymmärtävän oppimisen tukena aktivoivaa luentoa sekä ryhmätöitä ja pohdintaa. Koulutukseni teoriaosassa vaihtelevat kouluttajan puheenvuoroni sekä asettamani kysymykset ja tehtävät. Tehtäviä ovat pohdinnat, keskustelut tai erilaiset pienimuotoiset ryhmätyöt ryhmissä. Aktivoinnin vaarana on, että koulutuksen teoriaosasta tulee pätkitty sillisalaatti, joten kouluttajana minun on pidettävä koulutuksen kokonaishahmotus sisällön ja tavoitteiden osalta selkeänä ja johdonmukaisena.

Koulutuksieni tavoitteena on, että koulutettavat sisäistävät koulutuksen annin niin syvällisesti, että he pystyvät soveltamaan opittua tietotaitoa koulutuksen jälkeen käytäntöön eli lasten liikuntakasvatukseen. Tässä kohtaa käytän toisinaan tilanteen niin vaatiessa lyhyttä case-tapausharjoitusta. Tavoittelen koulutuksissani myös luovaa oppimista. Koen onnistuneeni kouluttajana, kun osallistujat luovat yhdessä jotain uutta. Käytän menetelminä joko aivoriihettä, ideointi- ja ratkaisuryhmiä tai avoin tila -menetelmää. Ajatuksenani on, että koulutukseen osallistujat luovat mahdollisimman paljon uusia ideoita, joilla voi muokata päiväkodin tai perhepäivähoidon oppimisympäristöä liikuntaan innostavaksi ja sallivaksi. Tavoitteenani aivoriiehdessä on etsiä yhdessä osallistujien kanssa ideoita ja menetelmiä lisätä liikuntaa ja poistaa liikkumisen esteitä lapsen päivähoitopäivästä. Näin kartoitamme erilaisia ratkaisumalleja ja ideoita ongelman eli lasten liian vähäisen liikkumisen ratkaisemiseksi.

Avoin tila – menetelmässä koulutukseen osallistujat valitsevat korkeintaan neljä ongelmaa, jotka estävät lasten monipuolista liikkumista päivähoitopäivän aikana. Ongelmat/haasteet kirjataan isoille papereille ja asetetaan eri puolille koulutustilaa. Osallistujat saavat liikkua vapaasti tilassa, keskustella kaikkien osallistujien kanssa sekä kirjata ylös ratkaisumallejaan ja ideoitaan. Tämän menetelmän tavoitteena on saada mahdollisimman paljon ratkaisuehdotuksia, joista ainakin osa siirretään käytännön työhön, päivähoidon liikuntakasvatukseen.

Minulle kouluttajana tärkeätä on koulutukseen osallistujien sisäinen motivaatio koulutukseen. Tämän vuoksi kysyn etukäteen, mitä aiheita koulutukseen osallistujat haluavat lasten liikuntakasvatuksesta käsiteltävän. Kun tiedustelin asiaa ”Terve Elämä!”-hankkeen tapaamisissa, liikuntavastaavien verkoston kokoontumisissa sekä työpaikkani tiimipalaverissa, toivottiin koulutuksen aiheeksi liikkumista pienissä tiloissa ja vähillä välineillä. Kun koulutuksessa käsitellään niitä asioita, mitkä ovat haasteellisia päivähoidon liikuntakasvatuksessa, osallistujat ovat innostuneita ja motivoituneita koulutukseen sekä pitävät koulutuksen tavoitteita tärkeinä. On tärkeätä

myös koulutuksen aikana kuunnella osallistujien mielipiteitä ja suunnata koulutusta heidän toivomaansa suuntaan. Kun alussa esittelen koulutuksen kokonaishahmotuksen voimme keskustella yhdessä, mitä asioita tässä koulutuksessa painotetaan ja pitäisikö käsitellä myös jotain koulutuksen sisällön ulkopuolelta. On tärkeätä, että osallistujat saavat myös osallistua koulutuksen arviointiin ja antaa palautetta.

Voin kouluttajana edistää osallistujien motivaatiota käyttämällä opetusmenetelminä aktivoivia ja osallistavia opetusmenetelmiä, kuten aktivoivat luennot, aivoriihi, ideointi- ja ratkaisuryhmät, avoin tila, keskustelut, ryhmätyöt ja pohdinnat. Kouluttajana minun on myös tärkeätä huolehtia joustavuudesta, rennosta, huumorilla höystetystä, vapautuneesta ja avoimesta vuorovaikutteisesta ilmapiiristä.

5 Millainen on hyvä koulutus

Koulutus on prosessi, josta koulutukseen osallistuvat näkevät vain pienen osan. Koulutuksen muodostavat yhdessä koulutettavat, kouluttaja ja itse koulutus. Hyvä ja onnistunut koulutus muodostuvat huolellisesta suunnittelusta ja valmistautumisesta sekä kouluttajan vuorovaikutus- ja ohjaustaidoista. Lehtosen ja Salovaaran (2009, 42) mukaan koulutus etenee yleensä seuraavien vaiheiden kautta: koulutustarve, koulutussuunnitelma, koulutus ja koulutuksen arviointi.

5.1 Koulutustarve ja koulutuksen tavoitteet

Koulutuksen tilaajan tarve ja odotukset määrittelevät koulutuksen suunnan ja sisällön. Samalla se on myös koulutukseen osallistujien tarve tälle kyseiselle koulutukselle. Eli mitä ja miten osallistujien pitää oivaltaa ja oppia, jotta koulutuksen tavoite toteutuu käytännössä? On tärkeää, että kenenkään odotukset eivät ole ristiriidassa keskenään. Koulutuksen tilaaja valitsee sellaisen koulutuksen, joka tukee yrityksen tai työyhteisön perustehtävää ja strategiaa (Kupias & Koski 2012, 14).

Koulutuksen tavoitteen asettaminen on vastaamista toimeksiantajan, koulutukseen osallistujien ja omiin odotuksiin. Koulutuksen tavoite on perusta koulutuksen sisällölle, opetusmateriaalin käytölle ja opetusmenetelmien valinnalle. Koulutukseen osallistujien pitää ymmärtää, mikä koulutuksen tavoite on. On tärkeää pyrkiä ottamaan selvää osallistujien odotukset koulutukselle, mitä he jo tietävät ja osaavat asiasta, ja tuntevatko kaikki osallistujat aiheen yhtä hyvin. Koulutuksen tavoite / tavoitteet ovat myös kouluttajalle keino rajata koulutuksen kulkua, kun osallistujat eksyvät aiheesta. (Kortesuo 2010, 72–73; Kupias & Koski 2012, 14–15, 25; Lehtonen & Salovaara 2009, 44; Marckwort & Marckwort 2013, 25.)

Koulutuksen tarvetta ja tavoitteiden toteutumista voidaan tarkastella neljällä eri tasolla. Alimmalla eli ensimmäisellä tasolla ovat osallistujien mielipiteet koulutuksesta. Seuraavalla tasolla arvioidaan, mitä osallistujat oppivat ja oivalsivat koulutuksesta. Kolmannella tasolla arvioidaan, miten koulutus vaikutti osallistujien toimintaan työyhteisössä. Yleensä koulutuksella tavoitellaan juuri muutoksia koulutukseen osallistujien käytännön työskentelytavoissa. Kyseessä voi olla jokin yksittäinen taito tai osaaminen, jossa yhdistyvät tieto, taito ja asenteet, kuten päivä-

hoidon liikuntakasvatus. Viimeisellä eli neljännellä tasolla arvioidaan, millaisia organisaatiotasoisia vaikutuksia koulutuksella oli. Koulutuksen tilaajan on tärkeää tietää, millaisia organisaatiotasoisia vaikutuksia koulutuksella tavoitellaan. Kouluttajan taas tulee tietää, millaisia muutoksia halutaan osallistujien toimintaan työssä. (Kupias & Koski 2012, 14–16.)

Koulutukseen osallistujat haluavat Marckwartin ja Marckwartin (2013, 26) mukaan oppia jotakin uutta ja kehittyä työssään, saada ratkaisun johonkin ongelmaan, saada positiivisia kokemuksia, inspiroitua, tavata muita asiasta kiinnostuneita ja haluavat saada vaihtelua arkipäivän työntekoon. Joskus koulutukseen osallistumisen syy on esimiehen määräys. Ennen koulutusta voi lähettää koulutukseen osallistujille ennakotehtävän, mistä ilmenee heidän tietonsa ja kokemuksensa koulutettavasta asiasta. Ennakotehtävä suuntaa myös koulutukseen osallistuvien ajatukset tulevaan aiheeseen ja voi lisätä motivaatiota koulutukseen osallistumiseen. Erittäin tärkeää on pohtia koulutettavien motivaatiota ja kiinnostusta aiheeseen. Ennakotehtävässä voidaan myös kysyä, millaisia teemoja osallistujat haluavat koulutuksessa käsiteltävän. Kun kouluttaja tekee ennakotehtävien tuotoksista yhteenvedon ja esittää sen koulutuksen alussa, koulutukseen osallistujat näkevät koko ryhmän ajatukset ja pohdinnat, ja voivat suhteuttaa omia ajatuksiaan niihin. Muiden koulutukseen osallistujien ajatuksista voi syntyä uusia ideoita ja oivalluksia. (Halonen 2006, 16; Kortesus 2010, 73–74; Kupias 2007, 52–53, 55; Lehtonen & Salovaara 2009, 42, 44.)

Koulutuksen kesto, ryhmän koko sekä käytettävissä olevat resurssit vaikuttavat myös koulutuksen tavoitteisiin, joten ne on hyvä selvittää hyvissä ajoin ennen koulutusta. Koulutuksen kesto on suoraan yhteydessä koulutuksen tavoitteisiin: kahden tunnin koulutuksessa ei voi toteuttaa laajojen aiheiden toiminnallista käsittelyä ison ryhmän kanssa. Jos koulutettavien ryhmä on iso, tulee tarve muodostaa pienryhmiä tai jakaa ryhmiä useammalle päivälle. Mitä suurempi on koulutettavien ryhmä sitä harvemmat ryhmän jäsenet osallistuvat aktiivisesti ryhmän toimintaan. (Kortesus 2010, 70–71; Lehtonen & Salovaara 2009, 44–45.)

5.2 Koulutussuunnitelma

Koulutussuunnitelma kertoo: mitä, miksi, miten, milloin ja missä tehdään sekä kenelle ja kuka tekee. Koulutussuunnitelmassa määritellään koulutuksen tavoite sekä osatavoitteet. Tavoitteen pitäisi määritellä, mitä koulutukseen osallistujien pitäisi osata koulutuksen jälkeen. Tämän jälkeen suunnitelmaan kirjataan koulutuksen sisältö ja millaisista osioista se koostuu. Koulutuksen sisältö pitää rajata tarkasti, jottei sisällöstä tule liian laaja ja/tai liian sirpaleinen eivätkä kou-

lutukseen osallistujat pysty keskittymään mihinkään kunnolla. (Lehtonen & Salovaara 2009, 45; Marckwort & Marckwort 2013, 29–31.)

On hyvä miettiä etukäteen, miten oppimisen voi varmistaa. Kupiaksen ja Kosken (2012, 17) mukaan hyvä kouluttaja ei puhu koulutuksessa vain omaa asiaansa vaan miettii, millaista oppimista ja oivaltamista koulutuksen pitäisi tuottaa, jotta osallistujat kehittyisivät työssään ja toiminta voisi muuttua koulutuksen tavoitteen suuntaan. Oppimisen varmistamiseen pystytään vaikuttamaan koulutusmenetelmillä, kouluttajan vuorovaikutustaidoilla ja osallistujien ohjaamisella. Yksi koulutussuunnitelma ei riitä vaan kouluttajalla pitäisi olla useampia varasuunnitelmia, vaihtoehtoja, jotta hän pystyy toimimaan joustavasti tilanteiden mukaan. Varasuunnitelma ei ole välttämättä koulutuksen käsikirjoituksessa vaan se on kykyä toimia ja joustaa ryhmän ja tilanteiden mukaan. (Lehtonen & Salovaara 2009, 45.)

Koulutussuunnitelmaa tehtäessä on hyvä muistaa, että koulutukseen osallistujat eivät pysty muistamaan kaikkea koulutuksen sisällöstä. Kokemattomat kouluttajat yrittävät saada mahtumaan tunnin koulutukseen kaiken sen tiedon, mikä heillä on. Tästä seuraa runsaudenpula ja osallistujilla tulee koulutuksessa kaoottinen olotila. Tämä vaikuttaa myös motivaatioon. Tunnin koulutusta suunniteltaessa on tärkeitä miettiä, mitkä ovat ne 3 – 5 pääkohtaa, jotka kouluttaja haluaisi osallistujien ymmärtävän, muistavan ja haluavan soveltaa käytäntöön. Kouluttajan on tärkeä tiedostaa, että osallistujat voivat muistaa ja oppia asioita eri tavoin: audittiivisesti, visuaalisesti tai kinesteettisesti. Koulutuksissa hyödynnetään liian vähän kinesteettistä muistia, vaikka lihasmuisti on tehokkain muistimme. Opetusmenetelmien pitäisi siis olla näiden oppimistapojen mukaisia. Muistamista ja oppimista edesauttavat asian kertaaminen, vireystila, tauot, kouluttajan koulutusmenetelmät sekä tunteisiin vetoavat asiat. Tärkein oppimista ja muistamista edesauttava asia on kuitenkin osallistujien motivaatio. (Marckwort & Marckwort 2013, 41, 44–48.)

5.3 Koulutus

Koulutustilaisuuden alussa kouluttajan on hyvä huomioida jokainen osallistuja esimerkiksi kättelemällä jos koulutettavien ryhmä ei ole kovin suuri. Koulutuksen tunnelman syntyyn vaikuttaa paljon se tapa, jolla kouluttaja ottaa vastaan ja huomioi koulutukseen tulijat. Koulutukseen osallistujien huomioiminen saa heidät osallistumaan aktiivisemmin koulutukseen ja lisäksi osallistujille välittyy tunne, että kouluttaja ohjaa koulutusta. Kouluttajan rooli on vuorovaikutusta ja vuorovaikutus alkaa jo ennen varsinaisen aiheen käsittelyä. (Lehtonen & Salovaara 2009, 47.)

Koulutus koostuu aloituksesta, keskiosasta ja lopetuksesta. Marckwartin ja Marckwartin (2013, 59) mukaan aloitukseen kuuluvat motivointi ja koulutuksen tavoitteiden kertominen, keskiosaan kuuluvat esitys, koulutuksen sisältö ja siihen kuuluva asiantieto, ja lopetukseen yhteenveto sekä innostaminen toimintaan. Koulutuksen alussa on myös tärkeää sopia yhteisistä pelisäännöistä. Tällaisia sääntöjä ovat esimerkiksi aikataulu, tauot, lupa kysyä ja keskeyttää kouluttaja sekä kännyköiden äänettömyys. (Kortesuo 2010, 42–43; Lehtonen & Salovaara 2009, 47.)

5.3.1 Kouluttajan rooli

Lehtosen ja Salovaaran (2009, 49) mukaan kouluttajan ammattitaitoon kuuluu kyky liikkua koko ajan tunteen ja työn välillä sekä tiedostaa oman persoonan vaikutus koulutukseen. Kouluttajan on tärkeää tiedostaa roolinsa kouluttajana. Kouluttajan roolissa saa toimia eri tavalla kuin koulutukseen osallistujan roolissa: roolin turvassa voi olla esimerkiksi napakampi ja on lupa päättää, miten koulutus etenee. Kouluttajaroolin tunnistaminen on tärkeää myös yllättävissä tilanteissa toimimista varten. Jos kouluttaja kadottaa roolinsa kesken koulutuksen se voi johtaa jopa primitiiviseen reagointiin, esimerkiksi suuttumiseen jollekin osallistujalle. Tällaisessa tilanteessa kouluttajan on kyettävä auktorisoimaan itsensä uudelleen. Kouluttajan asiantuntemus lisää auktoriteettia ja varmuutta. (Lehtonen & Salovaara 2009, 49.)

Koulutuksen alussa kouluttaja luo ensikontaktin osallistujiin katseellaan, jonka jälkeen kontaktinotto jatkuu sanallisesti. Marckwartin ja Marckwartin (2013, 57–58) mukaan esityksissä ja koulutuksissa kontakti osallistujiin luodaan väljäkielen avulla. Väljäkielen avulla välitetään tunteita ja arvoja, ja sen tehtävänä onkin vedota kuulijoiden tunteisiin, ei järkeen. Väljäkieli on hyvä tapa motivoida ja innostaa kuulijoita. Merkittävintä väljäkielessä on se, että se antaa tulokinnan mahdollisuuden, joten jokainen voi tulkita sanoman tai sanan omalla tavallaan. Täsmäkieli eli konkreettinen kieli on väljäkielen vastakohta ja se ilmaisee asian yksiselitteisesti ilman tulkinnan mahdollisuutta. (Marckwort & Marckwort 2013, 57.)

Väljäkieltä voidaan käyttää koulutustilaisuuden alussa, kun luodaan kontakti osallistujiin. Koulutus voidaan myös päättää väljäkielellä positiivisesti ja motivoivasti. Täsmäkieltä käytetään yleensä koulutuksen asiasisältöosuudessa koska asiat ilmaistaan selvästi ja yksiselitteisesti ilman monien tulkintojen mahdollisuutta. Väljäkieltä voidaan kuitenkin käyttää myös koulutuksen keskiosassa eli sisällöllisessä osassa vaihtelun ja innostamisen aikaansaamiseksi sekä ilmapiirin keventämiseksi. (Marckwort & Marckwort 2013, 57–59.)

Koulutukseen osallistuvalla ryhmällä on kaksi perustaipumusta: pyrkiä kohti koulutuksen tavoitetta ja siitä poispäin. Kouluttajan tehtävänä on pitää koulutus sovitussa aiheessa ja tavoitteissa. Kouluttaja voi myös yhdessä ryhmän kanssa pohtia, johtaako esimerkiksi jonkun osallistujan kysymys, kommentti tai ulkopuolelta tuleva uusi virike kohti koulutuksen tavoitetta vai siitä pois. Joskus edellä mainitut asiat eivät johda tavoitteeseen, voidaan miettiä yhdessä, halutaanko kuitenkin ylittää raja ja ottaa uusi näkökulma mukaan koulutuksen sisältöön. Kouluttaja on rajanvartijan roolissa, mutta on tärkeää muistaa myös joustavuus. (Lehtonen & Salovaara 2009, 49.)

5.3.2 Koulutettavan aiheen kokonaishahmotus

Oppimista voidaan edistää Kupiaksen (2007, 58) mukaan esittämällä opiskeltavasta aiheesta kokonaishahmotus koulutuksen alussa. Kokonaishahmotus auttaa osallistujia hahmottamaan opittavaa asiaa kokonaisuutena ja auttaa opittavan asian ymmärtämisessä. Kokonaishahmotus voi olla sisällysluettelo, kaaviokuva tai prosessikuvaus. Käsiteltävän aihepiirin kokonaishahmotuksessa voi käyttää myös hauskan tarinan kertomista. Tarinaan pitää saada sisällytettyä kaikki olennaiset koulutuksen aiheeseen ja liittyvät asiat. Joskus pelkkä tarina riittää, toisinaan tarvitaan tarinan analysointi. Analysoinnissa koulutettavat poimivat tarinasta keskeiset kohdat, jotka voidaan koota esimerkiksi sisällysluetteloksi, kaavioksi tai prosessikuvaukseksi. (Kupias 2007, 58.)

Kouluttajalle aiheen kokonaishahmotus rajaa ja raamittaa koulutusta, antaa liikkumavaraa ajankäytön suhteen ja auttaa yksityiskohtien liittämisestä kokonaisuuteen. Kun opetettavasta asiasta on tehty kokonaishahmotus, voidaan joitakin asioita käydä läpi ja painottaa enemmän kuin toisia. On tärkeää kertoa, mistä saa lisätietoa asioista, joihin ei paneuduta intensiivisesti. Vaikka kaikkia asioita ei ehditä käydä läpi, koulutukseen osallistujat ovat saaneet asiasta kokonaiskuvan ja tiedon, mistä lisätietoa voi hankkia myöhemmin. (Kupias 2007, 58–59.)

Kokonaishahmotus koulutuksen aiheesta voidaan tehdä myös yhdessä ryhmän kanssa esimerkiksi käsite- ja miellekarttoina. Kun koulutukseen osallistujat kuulevat toistensa kokemuksia ja osaamista se auttaa heitä aktivoimaan omaa aikaisempaa osaamistaan ja laajentamaan näkemystään käsiteltävistä aiheista. Kokonaishahmotus voi olla myös kokoava yhteenveto koulutuksen päätteeksi. (Kupias 2007, 60.)

Prosessikävely on yksi tapa hahmottaa opittavan asian kokonaisuutta. Prosessin eri vaiheet voidaan esitellä pysäkeillä, joissa voi olla omat oppaat, kuvia tai muuta materiaalia kertomassa

kyseessä olevan prosessin vaiheesta. Kupiaksen (2007, 61) mukaan pysäkeillä osallistujien on mahdollista oppia uutta ja tehdä erilaisia tehtäviä, jotka johdattelevat asioiden ymmärtämiseen, soveltamiseen, kriittiseen arviointiin tai uuden luomiseen. (Kupias 2007, 61.)

5.3.3 Tietopohjan lisääminen

Koulutukseen osallistujilla on jo paljon osaamista ja kokemusta. Osallistajat rakentavat uutta tietoa ja näkökulmia aikaisemman kokemuksen päälle. Aktivoivalla luennolla yksisuuntaista kouluttajalta osallistujille luennointia rajoitetaan ja osallistujia aktivoidaan välitehtävillä ja kysymyksillä. Aktivoiva luento on vuorovaikutteinen ja se aktivoi osallistuja työstämään opittavaa aihetta. Kouluttajan on tärkeätä huomioida osallistujien mielipiteet ja näkökulmat. Pelottomassa ja rennossa ilmapiirissä osallistajat oppivat, uskaltavat kysyä ja ilmaista mielipiteitään. (Halonen ym. 2006, 41; Kortesus 2010, 124; Kupias 2007, 64–66.)

Näyttelykävelyssä osallistajat valitsevat ryhmissä teeman ja valmistavat omasta osa-alueestaan fläpin. Fläpin valmistuksessa ryhmän jäsenet voivat käyttää sekä omaa aikaisempaa osaamistaan että annettua materiaalia. Valmiit fläpit asetetaan seinille ja kaikki koulutukseen osallistajat kiertävät ja tutustuvat näyttelyn kaikkiin töihin. Perusideana näyttelykävelyssä on yhteistoiminnallinen oppiminen: jokainen osallistuja tuo oman osaamisensa ja panoksensa prosessiin. Näyttelykävelyn avulla voidaan syventää jo opittua asiaa, oppia uutta, arvioida opittua ja luoda täysin uutta. (Kupias 2007, 66–67; Lehtonen & Salovaara 2009, 93.)

Koulutettavat voivat myös ryhmänä hankkia teemaan liittyvää uutta tietoa ja näkökulmia. Jaetussa tiedonhankinnassa ryhmä rajaa kouluttajan kanssa aiheen ja selvittää, mitä aiheesta jo tiedetään ja mitä pitäisi vielä tietää. Tämän jälkeen tehdään suunnitelman tarvittavan uuden tiedon hankinnasta, muodostetaan ryhmät tai parit ja tehdään työnjako. Lyhyessä yhden päivän koulutuksessa voidaan esimerkiksi tutkia etukäteen hankittua kirjallisuutta ja artikkeleita, tehdä puhelinhaastattelu, katsoa videoita. Tietoa voidaan hakea myös yksin. Pitempikestoisessa koulutuksessa tietoa voidaan hankkia koulutusjaksojen välillä. Tiedonhankintavaiheen jälkeen osallistajat kokoontuvat yhteen tekemään hankitusta tiedosta yhteenvedon. Lopuksi ryhmät tai parit esittelevät toisille työskentelynsä tulokset. Kaikkien ryhmien tuotoksista tehdään yhteinen yhteenveto, joka voi olla opiskeltavan aiheen uudistunut kokonaiskuva. (Kupias 2007, 71.)

5.3.4 Opitun omakohtaistaminen

Opitun asian omakohtaistamista voidaan saada aikaan opetuskeskusteluilla ja reflektiivisillä sekä kumuloituvilla ryhmillä. Opetuskeskustelussa kouluttaja ohjaa keskustelua teeman ja tavoitteiden mukaan. On tärkeätä, että osallistujat ilmaisevat omia mielipiteitään ja näkökulmiaan, ja kuuntelevat sekä huomioivat myös toisten näkökulmia. Kaikilla tulee olla tasavertainen mahdollisuus osallistua keskusteluun. Keskustelevalle aiheelle tulee olla kaikille entuudestaan jollakin tavoin tuttu. Liian helppo aihe ei motivoi keskusteluun ja väittelyyn ja liian vaikea aihe karsii keskusteluun osallistujia. Keskustelun tarkoituksena on, että osallistujat oppivat toinen toisiltaan. (Halonen ym. 2006, 43–44; Kupias 2007, 72–73.)

Kumuloituvassa ryhmässä lähdetään liikkeelle yksilötyöskentelystä, jossa osallistuja miettii jostain teemaa. Teema voi olla kouluttajan tai muiden osallistujien esiin nostama aihe. Yksilötyöskentelyn jälkeen aihetta jatketaan parityöskentelynä, jonka jälkeen kaksi paria yhdistyy, tämän jälkeen kaksi neljän hengen ryhmää yhdistyy ja niin edelleen. Kouluttaja ohjeistaa työskentelyä siten, että jokaisen pari- ja ryhmätyöskentelyn tuloksena jäljelle jää vain kaksi näkökulmaa. Tämä mahdollistaa suurienkin ryhmien toimimisen. (Kupias 2007, 74–75.)

Reflektiivisessä ryhmässä ongelmaa tai tilannetta tarkastellaan useasta eri näkökulmasta. Osa ryhmästä osallistuu keskusteluun ja osa on kuuntelijoina, minkä jälkeen rooleja vaihdetaan. Tavoitteena on, että kuuntelijat joutuvat panttaamaan mielipiteitään, jotka saattavat kuuntelun aikana muuttua tai jalostua. (Kupias 2007, 75–76.)

5.3.5 Opitun soveltamisen harjoittelu

Opitun asian soveltamista käytäntöön voidaan oppia roolipelin ja case-opetuksen avulla. Roolipelissä järjestetään kuvitteellinen tilanne, jossa osallistujat ottavat uuden roolin ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään tai esineiden kanssa. Roolipelissä on mahdollisuus oppia asioita todellisuutta muistuttavissa tilanteissa. Roolipelissä voidaan tiedollisten asioiden lisäksi käsitellä myös tunteita, arvoja ja asenteita. (Halonen ym. 2006, 49–50, 54; Kupias 2007, 77–78.)

Tapausopetuksessa eli case-opetuksessa koulutukseen osallistujat käsittelevät annettua esimerkkitapausta. Tapaus voi olla todellisesta elämästä oleva esimerkki tai laadittu tapaus, joka toimii oppimisen kannalta paremmin kuin tarjolla olevat todelliset esimerkit. Kun osallistujat käsittelevät tapausta he soveltavat siihen aikaisempia kokemuksiaan ja osaamistaan sekä koulutuksesta saamia tietoa. Koulutuksen osallistujien kertomat spontaanit esimerkkitapaukset

ovat oppimisen kannalta erinomaisen hyviä tapauksia. Yleensä nämä spontaanit tapaukset toimivat paremmin kuin etukäteen laaditut eikä kouluttajalta kulu aikaa tapauksien suunnitteluun. (Halonen ym. 51; Kupias 2007, 82–83; Lehtonen & Salovaara 2009, 95–96.)

5.3.6 Kriittinen pohdinta ja arviointi

Väittelyssä asetetaan kaksi eri näkemystä vastakkain tai puolustetaan ja vastustetaan jotain asiaa (Kupias 2007, 83). Koulutukseen osallistujat jaetaan kahteen ryhmään, joilla on vastakkaiset näkemykset käsiteltävästä asiasta. Ryhmässä väittelee kahdesta neljään henkilöä ja muut auttavat väittelyyn valmistautumisessa. Väittelyssä voi olla esimerkiksi ”Lasten pitää saada pelata sähköä päiväkodin käytävillä” tai ”Päiväkotiryhmän pöytiä ja tuoleja pitää saada käyttää jumpparatojen tekemisessä” tai ”Pallo- ja mailapelejä voi pelata myös päiväkodin sisällä”. Väittelyssä onnistujaryhmä ei ole se, joka jyrää toisen ryhmän väitteen. Väittelijät jaetaan ryhmiin esimerkiksi arpomalla, jotta väittelijät joutuvat satunnaisesti puolustamaan ja vastustamaan erilaisia näkemyksiä. Väittelyn tarkoituksena on oppia kuuntelemaan ja tuomaan esiin käsiteltävästä aiheesta mahdollisimman laajasti erilaisia näkemyksiä ja argumentteja. (Kupias 2007, 83–84.)

Akvaarioryhmässä osa koulutukseen osallistujista kuuntelee ja osa keskustelee. Akvaarioryhmän ja refleктоivan ryhmän erona on se, että akvaarioryhmässä asioita voidaan käsitellä yleisemmin ja kriittisemmin, kun taas reflektiivisessä ryhmässä asioita käsitellään jonkun henkilön ongelmatilannetta. Akvaarioryhmässä osallistujat jaetaan pienryhmiin, joita voi olla korkeintaan neljä. Joku ryhmistä aloittaa keskustelun, jonka aihe on valittu etukäteen. Muut ryhmät kuuntelevat eivätkä saa kommentoida tai keskeyttää keskustelua. Noin 10 minuutin jälkeen toinen ryhmä jatkaa aiheesta keskustelua siitä, mihin ensimmäinen ryhmä jäi. Kun kaikki ryhmät ovat saaneet osallistua keskusteluun, palataan takaisin isoksi ryhmäksi ja tehdään keskustelusta yhteenveto. Akvaarioryhmää voidaan myös toteuttaa siten, että pienryhmä asettuu muun ryhmän keskelle keskustelemaan. Pienryhmäläiset keskustelevat ja muut osallistujat kuuntelevat ja keskustelun jälkeen ympärillä olijat kommentoivat keskustelua. (Kupias 2007, 85–86.)

Oppimispäiväkirjan avulla oppija voi pohtia ja arvioida koulutuksen aiheena olevaa asiaa. Oppimispäiväkirjassa oppija voi pohtia omaa suhdettaan koulutuksen aiheeseen sekä ideoida tapoja soveltaa ja muokata opittua käytäntöön. Oppimispäiväkirjassa oppija voi myös pohtia ja kehittää omaa osaamistaan sekä havaita omia vahvuuksia. Oppimispäiväkirjaa voidaan käyttää myös arvioinnin välineenä, jolloin se toimitetaan kouluttajan tai opettajan luettavaksi ja arvioitavaksi. (Kupias 2007, 86.)

5.4 Uuden luominen ja innovointi

Aivoriihen tarkoituksena on Lehtosen ja Salovaaran mukaan (2009, 94) tuottaa paljon uusia ideoita ja luovia ratkaisuja. Kriitiikin käyttö on aivoriihessä aluksi kielletty, jotta saadaan kaikki luovat ideat esiin. Ideoinnin pyritään saamaan aikaan mahdollisimman paljon uusia ideoita vaikka ne eivät kaikki olekaan toteuttamiskelpoisia. Aivoriihessä uskotaan siihen, että määrä tuottaa laatua. Menetelmää voidaan toteuttaa sekä pienryhmissä että koko ryhmän kesken. Tärkeätä on, että ilmapiiri on suvaitseva ja rento, jotta kaikki saavat ja uskaltautuvat osallistua. (Halonen ym. 2006, 44; Kupias 2007, 89; Lehtonen & Salovaara 2009, 94.)

Ketjukirjoittamista voidaan tehdä yksin tai yhdessä parin kanssa. Ketjukirjoittamista voidaan käyttää aikaisemman osaamisen huomioimisessa sekä uusien ideoiden luomisessa. Ketjukirjoittamisessa ideana on se, että toinen pareista jatkaa kirjoittamista siitä, mihin ensimmäinen jäi. Lopuksi kootaan ideat ja jatkojalostetaan niitä tai valitaan parhaiten sopivat ideat toteutettaviksi. (Kupias 2007, 51–52, 90–91.)

Avoin tila on oppimismenetelmä, jossa ideana on liikkua vapaasti teemasta ja paikasta toiseen ja liittyä toisiin ryhmiin ideoimaan tai tarkastelemaan heidän teemojaan (Kupias 2007, 91.). Osallistujilla on mahdollisimman suuri vapaus yhdessä sovittujen rajojen puitteissa. Teemat tai ongelmat valitaan yhdessä ja ne kerätään fläpille, josta valitaan kiireellisimmät tai tärkeimmät yhteiseen tarkasteluun. Teemoja valitaan korkeintaan kuusi ja fläpit sijoitellaan eri puolelle koulutustilaa. Osallistujat voivat siirtyä vapaasti fläpiltä toiselle ja kirjata ylös ideoitaan. Tavoitteena on kerätä mahdollisimman paljon ideoita, ratkaisuehdotuksia tai erilaisia näkökulmia kyseessä oleviin teemoihin. Lopuksi tuloksia tarkastellaan yhdessä ja tehdään yhteenveto ja sovitaan tarvittaessa jatkotoimenpiteistä. (Kupias 2007, 91–92)

Ideointi- ja ratkaisuryhmät menetelmää voidaan toteuttaa isoissakin ryhmissä ja paikkana voi olla vaikka luentosali. Aluksi koulutukseen osallistujat määrittelevät käsiteltävän aiheen keskeisimmät haasteet. Näistä haasteista valitaan kolmesta viiteen haastetta ideointiin ja tarkastelun kohteeksi. Jokainen haaste kirjataan fläppitaululle ja taulut ripustetaan luentosalin seinille. Tämän jälkeen muodostetaan kolmen tai neljän hengen pienryhmiä tai pareja, jotka hakevat valittuihin haasteisiin ratkaisuja. Parit ja ryhmät voivat käydä kirjaamassa ideoitaan vapaasti tauluille. Työskentelyä voidaan määritellä niin, että jokainen pari tai ryhmä kirjaa vähintään yhden idean jokaiseen haasteeseen. Muiden ryhmien ideat voivat innostaa omaa ryhmää ideoimaan lisää uudennlaisia ideoita. Ideointi- ja ratkaisuryhmissä, kuten aivoriihessäkin, annetaan mieluummin vähän kuin liian paljon aikaa. Lopuksi jokainen haaste käydään yhdessä läpi. Jokainen

pienryhmä voi vielä tässä vaiheessa purkaa ideoiden perusteluja ja taustoja. Myös kouluttaja voi läpikäynnin aikana kertoa näkemyksiään ja haastaa osallistujia kriittiseen pohdintaan. (Kupias 2007, 92–93.)

Oppimiskahvilan eli Learning cafe’n perusidea on keskustelussa ja mahdollisimman monien näkemysten tuottamisessa. Koulutukseen osallistujat istuvat kahvilapöytien ääreen pienryhmissä. Pöydissä on valkoiset kertakäyttöpöytäliinat, joihin osallistujat saavat tehdä muistiinpanoja omista ja ryhmän oivalluksista. Pöytäliina voidaan jakaa teemojen mukaisiin osa-alueisiin ja jokaiseen osa-alueeseen kerätään sen teeman ideoita ja näkemyksiä. Ryhmien kokoonpanoja vaihdellaan niin, että osa vaihtaa toiseen pöytään ja osa jää istumaan paikoilleen. Näin pöydästä lähteneet vievät omat tai ryhmän kehittämät ideat seuraavaan pöytään. Keskustelu- ja kiertämisvaiheen jälkeen ryhmät kiteyttävät keskustelun tulokset muutamaaan ydinkohtaan. Lopuksi kouluttaja tekee suullisen yhteenvedon työskentelystä. (Kupias 2007, 93–94.)

Kysymysklinikka on menetelmä, jota on hyvä käyttää esimerkiksi koulutuksen lopuksi. Jokainen osallistuja saa kirjoittaa paperille yhden asian tai kysymyksen, joka jäi vielä mietityttämään häntä. Kouluttaja kerää paperit itselleen ja yhdistää samantyyppiset kysymykset yhteen. Tämän jälkeen kouluttaja pyrkii vastaamaan esitettyihin kysymyksiin. Kysymysklinikka menetelmää ei voi käyttää jos koulutukseen osallistujia on paljon. (Kupias 2007, 96.)

5.5 Koulutuksen päättäminen ja arviointi

Kortesuon (2010, 55) mukaan koulutus on hyvä lopettaa napakasti ja käyttää jotain lopetusmenetelmää. Hyviä lopetusmenetelmiä Kortesuon (2010, 55–59) mukaan ovat erilaiset rentoutusharjoitukset, loppuarvoitus tai ns. ”iltasatu”. Iltasatu on jokin hauska tosielämän tarina, jossa on myös koulutukseen liittyvä asiasisältö. (Kortesuo 2010, 59.)

Koulutukseen päättämiseen kuuluvat myös sekä arvioinnin että palautteen kerääminen. On hyvä palata lopuksi yhdessä koulutuksen tavoitteisiin ja odotuksiin ja arvioida niiden toteutumista. Koulutuksen päättäminen on myös hyvä paikka kehua ja kiittää osallistujia. Kouluttajan on tärkeätä kertoa myös omista tuntemuksistaan. Myös kouluttaja voi antaa palautetta osallistujille. Koulutuksen järjestämisestä vastaavan henkilön kanssa käydään erikseen keskustelu koulutuksen sujumisesta, mahdollisista toiveista ja palautteista. Jos palautteessa keskitytään vain kouluttajan toiminnan arviointiin, se voi nousta kaikkein tärkeimmäksi asiaksi ja osallistu-

jien oppiminen jää toisarvoiseksi asiaksi vaikka se oli koulutuksen tärkein tavoite. (Halonen ym. 2006, 76–77; 83; Kupias & Koski 2012, 19, 24; Lehtonen & Salovaara 2009, 52–53.)

Oppimisen ja oppimismotivaation kannalta palautteen antaminen on erittäin tärkeää. Osallistujien motivaatio kasvaa ja oppimisen ilo säilyy, kun kouluttaja antaa tarvittaessa välitöntä ja realistista palautetta. Kouluttajan on tärkeää ottaa esille myös kehittämistä ja erityistä huomiota kaipaavia asioita. Palautteen anto suuntaa toimintaa ja tuo haasteellisuutta ja tavoitteellisuutta omaan oppimisprosessiin. Kouluttaja antaa konkreettista, perusteltua, aitoa palautetta toiminnasta, ei henkilöstä. Kouluttajan on tärkeää keskittyä palautteenannossa ongelmien ja neuvon sijasta ratkaisuihin, ideoihin ja tietoon. On tärkeää auttaa palautteen saajaa löytämään omia vahvuuksiaan. Kouluttaja miettii, onko palaute hyvä antaa yksilöllisesti vai ryhmässä ja palautteen määrän pitää olla sopiva. On tärkeää tarkistaa onko asianomainen ymmärtänyt palautteen oikein. (Halonen ym. 2006, 76–78; Korteso 2010, 78–79, 81–82; Lehtonen & Salovaara 2009, 53.)

Kouluttajan on aina koulutuksen jälkeen arvioitavaa ja kehitettävä omaa toimintaansa. Hyvä kouluttaja oppii jotakin jokaisesta koulutustilaisuudesta. Arvioinnissa on hyvä pohtia, mihin muuttujiin koulutuksessa voi vaikuttaa ja miten. Ulkoisia muuttujia ovat esimerkiksi tila, osallistujat, aikataulu, sisältö ja tavoitteet. Sisäisiä muuttujia ovat kouluttajan toimintatavat, harjoitukset, vuorovaikutus ja asenne. Korteson (2010, 114) mukaan kouluttajan on tärkeää oppia pitämään ulkoiset muuttujat optimaalisina ja kehittää sisäisiä muuttujia. On tärkeää tehdä asioita eri tavalla – vain siten voi kehittää itseään kouluttajana ja löytää uusia toimintamalleja (Korteso 2010, 114). Itseään kehittävä ja innovatiivinen kouluttaja kokeilee rohkeasti erilaisia harjoituksia, lähestymistapoja ja sisältöjä. Toteutuksen jälkeen toimintamallia voi joko kehittää tai sen voi muuttaa kokonaan.

5.6 Miten suunnittelen koulutukseni

Liikuntakasvatuskoulutukseni päätavoitteena on lisätä päivähoidossa olevien lasten liikunnan määrää sekä parantaa liikuntakasvatuksen laatua. Koulutussuunnitelmani osatavoitteena on muuttaa päivähoidon kasvattajien asenteita positiivisiksi liikuntaa kohtaan, ja että he ymmärtävät liikunnan merkityksen lapsen kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille. Kun kasvattajat ymmärtävät koulutuksessa liikunnan merkityksen lapsen jokapäiväisessä elämässä, he muokkaavat yhdessä lasten kanssa päiväkodin tai perhepäivähoidon oppimisympäristöjä liikumaan innostavaksi ja sallivaksi, mikä on toinen osatavoite. Kolmas osatavoite on lapsilähtö-

syyden huomioiminen liikuntatuntien tai -tuokioiden suunnittelussa, toteutuksessa sekä kasvattajien ohjaustyyliessä. Lapsilähtöisyys vaikuttaa positiivisesti lapsen sisäisen motivaation syntyyn. Neljäs osatavoite on lisätä liikuntaa myös pienissä sisätiloissa vähillä välineillä. Pienet tilat ja välineiden puute eivät saisi olla esteenä liikkumiselle. Nämä tavoitteet huomioin koulutuksen sisältöä rakentaessa sekä teoriaosassa että käytännön harjoituksissa ja jaettavassa materiaalissa.

Koulutuksen jälkeen kasvattajien pitäisi ymmärtää liikunnan merkitys lapsen kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille, suhtautua positiivisesti lasten liikkumiseen ja innostaa sekä motivoida lapsia liikkumaan myös ahtaissa sisätiloissa ja vähillä liikuntavälineillä. Kasvattajien pitäisi myös ymmärtää lapsilähtöisyyden merkitys sisäisen motivaation syntymiselle liikuntatuntien ja oppimisympäristöjen suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi kasvattajat osaavat käyttää vaihtelevasti yleisimpiä ohjaustyyliä liikuntatunneilla ja huomioivat erityisesti lasten osallisuuden ohjaustyyliessä. Tunnin koulutuksessa saa olla kolmesta viiteen pääkohtaa, jotka osallistujat pystyvät muistamaan, ymmärtämään ja soveltamaan käytäntöön.

Koulutukseni sanoma tavoittaa osallistujat, kun mietin etukäteen koulutukseni keskeiset asiat, jotka koen tärkeiksi omaksua ja soveltaa käytäntöön. Sijoitan tärkeimmät asiat koulutuksen alkuun ja loppuun koska yleensä ne asiat jäävät mieleen parhaiten. Lopussa kertaan koulutuksen tärkeimmät asiat koska kertaaminen auttaa muistamista.

Virittäytyminen ja esittäytyminen vaikuttavat oppimisilmapiiriin. Koulutettavien osallisuus koulutukseen syntyy siitä, kun aloitamme koulutuksen virittäytymistehtävällä. Alun virittäytyminen sekä toiminnallinen sekä aktivoiva koulutus muun muassa aktivoivan luennon, ryhmittöiden ja case-harjoituksen muodossa auttavat säilyttämään osallistujien vireystilan. Kun koulutuksessa olevat päivähoidon kasvattajat saavat osallistua koulutuksen suunnitteluun muun muassa päättämällä etukäteen aiheen ja saavat osallistua aktiivisesti koko koulutustapahtumaan, se parantaa vuorovaikutusta ja tätä kautta oppimista. Kun kouluttajana aktivoin osallistujia, se parantaa koulutuksen ilmapiiriä ja keskittymistä sekä nostaa energiatasoa. On tärkeitä, että koulutus tapahtuu fyysisesti siellä, missä kasvattajat toimivat ja liikuttavat lapsia joka päivä. Näin liikuntatuntien soveltaminen oman lapsiryhmän arkeen sekä oppimisympäristön muokkaaminen liikkumaan sallivaksi ja innostavaksi on helpompaa.

Pyrin varmistamaan oppimisen käyttämällä koulutuksessani erilaisia opetusmenetelmiä huomioiden auditiiviset, visuaaliset ja kinesteettiset oppijat. Käytän koulutuksessani paljon osallistujien lihasmuistia toiminnallisten harjoitteiden kautta, koska tehokkain tapamme muistaa asioita

on kokemalla. Käytän koulutuksen teoriaosassa kuvia ja esimerkkejä lasten monipuolisesta liikkumisesta päiväkotien ahtaissa sisätiloissa. Tavoitteenani on olla vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa tekemällä kysymyksiä sekä vastaamalla heidän kysymyksiinsä. Tärkeintä on kuulla koulutukseen osallistujien esimerkkejä ja tarinoita heidän työssään. Tällaiset esimerkit ja tarinat innostavat ja motivoivat toisia oppimaan ja auttavat yhdistämään opittavan asian ja päivittäisen työn. Tunteisiin vetoavat asiat edesauttavat muistamista. Pyrin tekemään jaettavasta koulutusmateriaalista visuaalista, havainnollistavaa, innostavaa ja helppokäyttöistä. Tavoitteena oli, että materiaali on suoraan valmis käytettäväksi käytännössä. Tärkein oppimisen varmistava tekijä on kuitenkin koulutukseen osallistujien motivaatio asiaan. Pyrin edistämään kasvattajien motivaatiota antamalla heidän osallistua koulutukseen suunnitteluun, käyttämällä aktivoivia, osallistavia ja toiminnallisia opetusmenetelmiä, pitämällä oppimisilmapiirin rentona, käyttämällä sopivasti huumoria sekä pitämällä taukoja.

Kouluttajana tavoitteeni on käyttää koulutustilanteessa vaihtelevaa, innostunutta ja positiivista puhetapaa, ja sisällyttää koulutukseen myös jotain yllättävää ja positiivista, kuten vitsejä ja loppurentoutus. Suunnittelin koulutustilan fyysisen oppimisympäristön vaihtelevaksi ja helposti muokattavaksi, jotta toiminnallinen oppiminen ja aktivoiva luento mahdollistuvat. Asettelen koulutustilan reunoille lattialle istuintyynyjä, joita käytämme myös toiminnallisessa. Lisäksi asetan muutaman tuolin sellaisille osallistujille, jotka eivät voi istua tyynyllä lattialla. Salin keksiosan jätän tyhjäksi liikuntaleikkejä ja -pelejä varten. Tavoitteenani on tehdä koulutuksesta elämysmatka, hauska, jännittävä, sekä oivalluksia herättävä ja asenteita ravisutteleva seikkailu liikunnan monipuoliseen ja mielenkiintoiseen.

6 Liikuntakasvatuskoulutuksen sisältö

Liikuntakasvatuskoulutuspaketti koostuu esittäytymisestä ja virittäytymisestä, koulutuksen esittelystä kokonaishahmotuksen avulla, teoriaosasta, käytännön harjoituksista ja loppuyhteenvedosta sekä arvioinnista. Koulutuksen kokonaiskesto on 2,5 tuntia tai sopimuksen mukaan.

Esittäytymiseni jälkeen viritän osallistujat koulutuksen aiheeseen ryhmäkeskustelulla. Ryhmäkeskustelussa osallistujat saavat pienryhmissä muistella omia lapsuuden leikkejä, liikuntakokemuksia ja leikkiympäristöjä, ja verrata niitä tämän päivän lasten leikkeihin, liikkumiseen ja heidän leikkiympäristöihin. Sitten keskustelemme aiheesta yhdessä ja teen kouluttajana siitä yhteenvedon. Tämän jälkeen teemme lyhyen virittäytymisjumpan ”Vannerinki”, jossa osallistujat seisovat piirissä käsi kädessä. Piiriin lisätään vanne kahden henkilön väliin, käsien päälle ja vanteen pitää kulkea koko piiri ympäri ilman, että käsiä irrotetaan. Leikkiä vaikeutetaan lisäämällä piiriin myös toinen vanne, joka kulkee vastakkaiseen suuntaan. vanteet kohtaavat jossain vaiheessa ja ”ohittavat” toisensa”. Seuraavaksi esittelen koulutuksen Power Point -dian avulla. Power Point -esitys auttaa koulutukseen osallistujia koulutuksen sisällön kokonaishahmotuksessa. Samalla voimme keskustella koulutuksen sisällöstä ja jääkö koulutuksen ulkopuolelle jotakin tärkeätä, minkä osallistujat haluavat koulutukseen mukaan. Esittäytyminen, virittäytymistehtävä, virittäytymisjumppa sekä koulutuksen kokonaishahmotuksen esittely kestävät noin 15–20 minuuttia.

Koulutuksen teoriaosassa käsitellään:

- liikunnan merkitystä lapsen hermoston kehitykseen
- motoristen perustaitojen oppimisen merkitystä lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen
- perusliikkeitä ja liiketekijöitä
- lapsilähtöisyyden ja sisäisen motivaation merkityksestä lapsen liikkumiseen ja liikuntaharrastuksen säilymiseen
- päivähoidon soveltuvia liikunnan opetustyyliä
- liikkumista pienessä tilassa ja vähillä välineillä

Koulutuksen teoriaosa kestää noin 50 minuuttia. Tuen teoriaosassa visuaalisia osallistujia käyttämällä lyhyttä 10 dian Power Point -esitystä, joka koostuu valokuvista sekä avainlauseista.

Teoriaosa koostuu aktivoivasta luennosta, ryhmätyöstä ja/tai case-harjoituksesta. Case-harjoitukseni koskee päivähoidon kasvattajan asenteita. Tarina on lyhyt ja totuudenmukainen.

Se kertoo kasvattajasta, jolla on negatiiviset omakohtaiset lapsuuden liikuntakokemukset päiväkodista sekä ala-asteelta. Kasvattaja ei itse harrasta liikuntaa ja hänen asenteensa liikuntaan on negatiivinen. Lisäksi hän on epävarma lasten liikunnan ohjaamisesta, hän pelkää menettävänsä ryhmän hallinnan ja että liikuntatunneilla voi tapahtua tapaturmia. Hän kieltää lapsia leikkimästä sisätiloissa hippaa, pelaamasta erilaisia pallopelejä tai palloilemasta, ajelemasta potkumopoilla tai tekemästä temppuja renkaissa ja trapetsilla. Ulkona hän kieltää lapsia seisomasta keinussa, kiipeämästä liukumäkeä ylös ja tekemästä omia temppu- ja jumpparatoja köysistä tms. Yritän saada osallistujat pohtimaan, mitä kyseessä oleva tapaus, case tarkoittaa heidän työssään lasten ja työyhteisön kannalta. Pohdimme myös, pitääkö ja voiko kasvattajan asenteita ja toimintatapoja yrittää muuttaa, ja jos voi niin, mitä pitäisi tehdä. Kouluttaja kirjaa ylös tapauksen keskeisiä ratkaisumalleja.

Ideointi- ja ratkaisuryhmät -menetelmässä mietimme aluksi osallistujien kanssa kolme tärkeintä haastetta lasten liikkumisessa tässä päiväkodissa. Haaste voi olla esimerkiksi ahdas ja sokkeloinen ryhmätila, joka on täynnä huonekaluja, viherkasveja ja pöydillä on esimerkiksi lasiset maljakot. Haasteet kirjataan isoille papereille, jotka kiinnitämme seinille. Tämän jälkeen muodostetaan kolmen hengen ryhmiä ja ryhmät miettivät kirjattuihin haasteisiin ratkaisuja ja käyvät kirjoittamassa tai piirtämässä ideoitaan vapaasti papereille. Lopuksi käymme yhdessä ratkaisumallit läpi ja osallistujat valitsevat niistä käyttökelpoisimmat heidän päivähoitoyksikköön. Sovitaan yhdessä jatkotoimenpiteistä eli esimerkiksi ratkaisujen eli ideoiden seurannasta ja arvioinnista. Minulla on kouluttajana niin sanottu ”jokerivuoro”, jolloin voin esittää omia näkemyksiäni haasteisiin ja niihin kirjattuihin ratkaisumalleihin tai kysyä niistä kysymyksiä.

Koulutus etenee sekä kouluttajan että osallistujien puheenvuoroilla, vuoropuhelulla. Kouluttajana esittelen aiheen, kysyn kysymyksiä ja kerron faktoja ja väittämiä, ja pyydän osallistujien kommentteja, kokemuksia sekä vastaväitteitä. Osa teoriaosan sisällöstä, kuten motoriset perustaidot ja liiketekijät käsitellään kokemuksellisesti toiminnallisten harjoitteiden kautta pari- ja ryhmätyöskentelynä. Teoriaosan päätteeksi on noin 10 minuutin virkistäytymis- ja juomatauko, jonka jälkeen koulutus jatkuu käytännön harjoituksilla.

Teoriaosan jälkeen seuraavat toiminnalliset harjoitteet eli liikuntaleikit ja -pelit, joihin innostan, mutta en pakota, kaikkia osallistumaan. Käytännön harjoitukset ovat liikuntaleikkivihkosesta, jonne on koottu pienissä tiloissa ja vähillä välineillä ohjattavia liikuntaleikkejä ja -pelejä 3-4-vuotiaille sekä 5–6-vuotiaille. Olen valinnut koulutuksessa käytettävät leikit ja pelit niin, että niissä on myös työhyvinvointia lisääviä elementtejä eli ne sopivat hyvin myös aikuisille. leikkien

ja pelien on tarkoitus olla innostavia, haastavia, hauskoja ja jännittäviä. Harjoitukset tehdään pareittain tai ryhmissä, jolloin korostuvat yhteistoiminnallisuus sekä vuorovaikutus. Keskustelemme liikuntaleikkien ja -pelien välissä esim. käytetyistä motorisista perustaidoista ja liiketekijöistä. Koulutukseen osallistujat saavat osallistua aktiivisesti valittujen leikkien ja pelien toteutukseen esim. valitsemalla eri liikkumistapoja eri liiketekijöitä käyttäen.

Käytännön osion lopuksi pienryhmät saavat ideoida uusia tai muunnella vanhoja liikuntaleikkejä ja -pelejä leikittäväksi pienissä tiloissa ja vähillä välineillä 3-4 ja/tai 5-6 -vuotiaille lapsille. Välineinä ovat: häntäpallot, kertakäyttölautaset, wc- ja talouspaperirullat, Pringles-purkit, pyykkipojat, sanomalehtimailat, hiekkalapiot, pahvilaatikot, huivit, maalarinteippi ja pääsiäismunan muoviset sisukuoripallot. Tavoitteena on myös miettiä, mitä motorisia perustaitoja leikissä harjoitellaan sekä käyttää monipuolisesti liiketekijöitä. Jokainen ryhmä kehittää vähintään yhden leikin ja esittelee sen lopuksi toisille. Kouluttaja kirjaa leikit ja pelit ylös ja toimittaa ne myöhemmin koulutukseen osallistujille käytännön työvälineiksi. Käytännön harjoitukset päättyvät loppurentoutukseen patjoilla. Rentoutuksen ensimmäinen vaihe on äänetön ”gorillairvitys”, jonka jälkeen mennään patjoille ”kalanruorentoutukseen” niin, että jokaisen pää on edellisen vatsan päällä. Tässä lepoasennossa nauramme ja kuuntelemme ”tyynymme” naurua vatsasta. Lopuksi rauhoitutaan ja hiljennytään toisen läheisyydestä ja rauhallisesta musiikista nauttien.

Käytännön harjoitukset kestävät 60–75 minuuttia. Loppurentoutuksen jälkeen teen koulutuksen annista yhteenvedon ja pyydän koulutuksesta suullista palautetta. Välittömän suullisen palautteen lisäksi jaan jokaiselle kirjallisen palautekyselyn (Liite 2.). Loppuyhteenvedon yhteydessä on vielä mahdollista esittää kysymyksiä tai pyytää kouluttajalta johonkin asiaan tarkennusta tms. Yhteenvedo ja palautekeskustelu kestävät noin 15 minuuttia.

Liikuntakasvatuskoulutuspaketti ei ole sidottu pelkästään Kirkkonummen kunnan päiväkodeissa tai perhepäivähoidossa tapahtuvan liikunnan ohjaukseen ja opetukseen, vaan se toimii itsenäisenä koulutuspaketina toteutettavaksi varhaiskasvatuksen sekä alkuopetuksen parissa työskentelevien lasten kasvattajien, opettajien ja ohjaajien liikuntakasvatuskoulutustilaisuuksissa.

7 Pohdinta

Työni tavoitteena oli kehittää liikuntakasvatuskoulutuspaketti Kirkkonummen kunnan päivä-hoidon kasvattajille. Liikuntakasvatuskoulutuksen tavoitteena on pitkällä aikavälillä lisätä päi-vähoidossa olevien lasten liikunnan määrää sekä parantaa liikuntakasvatuksen laatua. Yksi kou-lutuksen tärkeimmistä alatavoitteista oli muuttaa kasvattajien asenteita liikkumiseen innosta-vaksi ja sallivaksi sekä muokata yhdessä lasten kanssa oppimisympäristöjä (myös pieniä tiloja) liikkumaan innostaviksi.

Onnistuin kehittämään ja kokoamaan kattavan liikuntakasvatuskoulutuspaketin päivähoidon henkilökunnalle. Tämän liikuntakasvatuskoulutuksen ja materiaalin avulla päivähoidon kasvat-tajilla on runsaasti työkaluja liikunnan lisäämiseen myös ahtaissa sisätiloissa ja vähillä liikunta-välineillä. Koulutuspaketti on osoitus siitä, että lapset voivat liikkua monipuolisesti päiväkodis-sa tai perhepäivähoidossa ahtaissa ja sokkeloisissakin sisätiloissa ilman erityisiä liikuntavälineitä. Koulutuksen sisältö tuo uudenlaisen näkökulman päivähoidon kasvattajille lasten liikkumisen sallimisen ja innostamisen merkityksestä lapsen kasvuun, kehitykseen, oppimiseen ja hyvin-vointiin. Tämän koulutuspaketin tärkeänä sanomana on kasvattajien asenteiden muuttuminen positiiviseksi ja sallivaksi sekä innostavaksi liikuntaa kohtaan. Tästä koulutuksesta hyötyvät lasten lisäksi myös kasvattajat: koulutustapahtuma on osa työhyvinvoinnin edistämistä liikun-nan, rentoutumisen ja hauskanpidon muodossa.

Ensimmäiseen ”Liiku ja leiki -koulutukseen” osallistui 14 päiväkotimme työntekijää. Toteutin liikuntakasvatuskoulutuksen pääosin koulutussuunnitelman ja koulutusrakenteen mukaan. Aikatauluongelmien vuoksi uusien liikuntaleikkien ja -pelien ideointi vähillä välineillä pienryh-missä jätettiin pois. Tämä poisjäänyt osio on kuitenkin helppo toteuttaa omassa työyksikössäni myöhemminkin jonkun iltakoulutuksen yhteydessä. Uusien liikuntaleikkien ja -pelien ideointi toteutuu kuitenkin tammikuussa uuden aikataulutuksen ja koulutuksen sisällön muutosten ansiosta.

Koulutukseen osallistujat olivat motivoituneita ja innostuneita. He kommentoivat ja esittivät kysymyksiä, kertoivat omia kokemuksiaan päiväkodin liikuntakasvatuksesta ja olivat käytännön liikuntaleikkiosiossa erittäin aktiivisia ja innostuneita. Koulutuksen ilmapiiriä kuvaavat sanat avoin, innostunut, huumoripitoinen, äänekäs, iloinen ja riehakas. Koulutuksen palaute oli posi-

tiivista ja kiittelevää. Koulutusta kuvattiin palautekyselyissä sekä koulutuksen jälkeen tehdyssä välittömässä suullisessa palautteessa muun muassa seuraavilla tavoilla: ”innostava”, ”sopivan toiminnallinen”, ”paras tämän alan koulutus koko työuran aikana”, ”antoinen”, ”mukava ja hauska”, ”tätä voi suositella muillekin”, ”sopivasti teoriaa ja käytäntöä”, ”teoriaosaa elävöitetiin sopivasti”, ”kuvat olivat hyviä ja havainnollistavia”, ”koulutus ei ollut liian pitkä”, koulutus yhdessä työparin kanssa oli vielä antoisampi kuin yksin”, koulutusmenetelmät olivat monipuolisia”, ”iloista yhdessäoloa”, ”virkistävää”, ”mielellään lisää samanlaista esim. tulevana TYKY-päivänä”.

Olin koulutukseen kokonaisuudessaan tyytyväinen ja koin, että koulutukselle asetetut tavoitteet saavutettiin sekä liikkumista estävien asenteiden muuttamisessa positiivisempaan suuntaan, että monien pienissä tiloissa ja vähillä välineillä tapahtuvien liikkumista edistävien oivallusten muodossa. Erityisen tärkeänä havaintona koin sen, kun koulutukseen osallistujat kokivat ”ahaa-elämyksiä” vanhojen tuttujen liikuntaleikkien ja -pelien muuntelusta ja monipuolistamisesta pienissä tiloissa sopiviksi käyttämällä motorisia perustaitoja ja liiketekijöitä. Liiketekijät ja niiden käyttö motoristen perustaitojen harjoittelussa olivat kaikille koulutukseen osallistujille uusi asia.

Palautekyselyiden sekä suullisen palautteen mukaan käytännön liikuntaleikit koettiin ylivoimaisesti koulutuksen parhaaksi osioksi. Palautteen mukaan koulutuksessa opittiin uusia liikuntaleikkejä sekä uusia aktiivisia ja liikunnallisia tapoja toimia käytännössä aikaisempiin toimintatapoihin verrattuna. Lisäksi koulutukseen osallistujat kertoivat oppineensa koulutuksessa, että yksinkertaisilla välineillä ja pienessäkin tilassa saa aikaa paljon monipuolista liikettä lasten kanssa. Uutena oivalluksena koettiin, että oma keho on kaiken liikkumisen perusta: tila ja välineet eivät ole ratkaisevia tekijöitä, kun tavoitteena on lisätä lasten liikkumista päivähoidossa. Koulutuksen aikana keskusteluissa sekä palautteissa tuli ilmi myös osallistujien uusi oivallus, että vanhoja liikuntaleikkejä ja -pelejä voi soveltaa ja muokata lasten kanssa yhdessä esimerkiksi juuri liiketekijöitä ja erilaisia liikkumisympäristöjä käyttäen. Oivallus oli myös se, että hippaleikkejä voi leikkiä monella eri tavalla ja myös pienissä sisätiloissa muuntelemalla esimerkiksi liikkumistapoja.

Palautekyselyjen mukaan koulutuksen uskotaan vaikuttavan työhön muun muassa siten, että liikkumisen rajoituksia poistetaan ja jo olemassa olevia mahdollisuuksia hyödynnetään paremmin lasten liikkumisen lisäämisessä. Koulutus tulee vaikuttamaan palautteen mukaan osallistujien työhön myös niin, että lasten osallistumista liikuntaleikkien suunnitteluun ja toteutukseen

lisätään. Myös koulutuksen liikuntaleikkimateriaaleja luvattiin ottaa heti käytännössä käyttöön. Innokkaimmat ovat jo kokeilleet käytännössä lasten kanssa koulutuksessa käytettyjä liikuntaleikkejä hyvin tuloksin. Tärkeimmät muutokset palautteiden mukaan käytännön työssä tulevat olemaan juuri liikkumisen rajoitusten poistaminen (asenteelliset sekä fyysiset esteet), tilojen ja välineiden monipuolisempi hyödyntäminen ja lasten osallisuuden lisääminen liikuntatuntien sekä vapaan liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Saadun palautteen ja omien havaintojeni mukaan myös koulutuksen työhyvinvointia edistävä tavoite saavutettiin. Koulutus koettiin muun muassa ”virkistäväksi”, ”hauskaksi ja mukavaksi yhdessäoloksi”, ”tuli hiki ja nauratti ihan hirveästi”, ”kaikissa lihaksissa tuntuu”, ”tämä on tosi hauskaa”, ”liikkuminen tapahtui ihan huomaamatta”, ”tällaista lisää tuleville TYKY-päiville!”, ja ”rentouttavaa”.

Palautteiden mukaan koulutusta voisi kehittää supistamalla teoriaosaa tai poistaa siitä joitakin sisältöalueita. Palautteissa ehdotettiin myös koulutuksen keston lisäämistä kolmeen tuntiin tai koulutuskertojen lisäämistä kahteen erilliseen kertaan samasta aihealueesta. Käytännön liikuntaleikeille olisi toivottu paljon enemmän aikaa kuin tunti. Lähes kaikissa palautteissa toivottiin koulutuksessa olevan enemmän aikaa käytännön liikuntaleikeille – ja peleille sekä mukavalle yhdessäololle. Yhdessä palautteessa ehdotettiin ohjaustyylien jättämistä pois koulutuksen sisällöstä. Koulutukseen osallistujien erilaiset lähtökohdat tulivat esille palautteessa, jossa yksi koulutukseen osallistuja oli itse liikunnallinen ja totesi teoriaosan olleen suurimmaksi osaksi vanhan kertausta. Palautteissa toivottiin myös vielä enemmän aikaa keskustelulle ja yhdessä ideoinnille.

Tein itsearviointia jo koulutuksen aikana sekä sen jälkeen. Koulutusta pitäessäni huomasin koulutuksen aikataulutuksen ja koulutuksen sisällön toteutuksessa ristiriidan: koulutuksen sisältö oli liian laaja koulutuksen aikatauluun nähden. Aikataulussa pysyminen oli haastavaa ja koulutuksen kokonaiskesto ylittyikin 15 minuutilla. Koulutuksen pitäminen oli aika ajoitin taistelua aikaa vastaan. Kouluttajana olisin voinut toimia aikataulun mukaan ja joustaa koulutussuunnitelmasta ilman, että asetetut tavoitteet kärsivät. Koulutussuunnitelma saa olla joustava ja kouluttaja voi muunnella koulutuksen sisältöä vielä koulutuksenkin aikana, kunhan koulutukselle asetetut tavoitteet saavutetaan. Kouluttajana kehittymisen haasteena minulla on vielä siirtää käytäntöön ajatus, että määrä ei ole välttämättä laatua. Koulutuksen rakenne ja aikataulutus vaativat vielä muokkaamista ja tarkentamista. Koin kuitenkin onnistumisen elämyksiä kouluttajuudestani. Olin koulutettavasta asiasta todella innostunut ja tunsin innostuksen tarttuvan myös koulutettaviin. Tunsin ajoittain saavuttavani kouluttajana jonkinlaisen ”flow-tilan” ja

koin mielihyvää kouluttajana toimimisesta ja kouluttamisesta. Sain hyvää palautetta kouluttajan roolistani, muun muassa sanoin:” ”Pirjo-Riitta on synnynnäinen, luontainen ja aito kouluttaja”.

Oman itsearvioinnin sekä saadun palautteen mukaan liikuntakasvatuskoulutuspaketin jaettavassa materiaalissa on liian laaja ja yksityiskohtainen teoriaosa. Näin laajan teoriaosan omaksumiseen tarvittaisiin pitempikestoinen koulutus tai kaksi erillistä kolmen tunnin koulutusta. Koulutuspaketin teoriaosaan olisi riittänyt sisällöksi: motoriset perustaidot ja liiketekijät, sisäinen motivaatio (lapsilähtöisyys) sekä päivittäisen liikunnan toteuttaminen pienissä tiloissa, vähillä välineillä. Eri ohjaustyylit on niin laaja kokonaisuus, että poistin ne jo saadun palautteenkin perusteella koulutuksen teoriaosuuden sisällöstä. Jätin kuitenkin ohjaustyylit jaettavaan koulutusmateriaaliin, koska ne ovat tärkeä osa ohjattua liikuntaa sekä sisäisen motivaation syntymistä. Tarvittaessa eri ohjaustyylit ovat helposti kerrattavissa liikuntakasvatuskoulutusmateriaalista. Seuraavassa liikuntakasvatuskoulutuksessa teoriaosa on sisällöltään lyhyempi ja ideoinnille, keskustelulle ja käytännön harjoituksille jätetään enemmän aikaa.

Saadun palautteen perusteella supistan liikuntakasvatuskoulutuksen teoriaosaa poistamalla ohjaustyylit koulutuksesta (ne jäävät kuitenkin jaettavaan koulutusmateriaaliin) sekä yhdistämällä hermoston kehityksen, motoriset perustaidot sekä niiden automatisoitumisen ja liiketekijät yhdeksi kokonaisuudeksi. Näin koulutuksen teoriaosa supistuu ja sen sisällöksi tulee:

1. Motoriset perustaidot ja liiketekijät
2. Lapsilähtöisyys ja sisäinen motivaatio
3. Liikutaan pienissä tiloissa ja vähillä välineillä

Lisäksi teoriaosaan kuuluvat case-harjoitus sekä päivähoidon liikkumisen haasteisiin liittyvä ideointitehtävä pienryhmissä. Teoriaosuuden kesto tulee olemaan jatkossakin noin 50 minuuttia, mutta siitä jätetään enemmän aikaa case-harjoitukselle sekä ideointitehtävälle keskusteluneen kuin alkuperäisessä koulutussuunnitelmassa. Toivomukseni on, että koulutuksen kokonaiskesto voidaan lisätä kahdesta ja puolesta tunnista kolmeen tuntiin, jotta käytännön liikuntaleikeille ja -peleille sekä ideoinnille ja keskustelulle jää enemmän aikaa. Koulutuksen keston pidentämiseen palaan päiväkodin esimiehen kanssa vielä tämän vuoden puolella, jotta ehdin tarkentaa koulutuksen rakenteen aikatauluineen ennen tammikuun 2014 koulutusta.

Koulutukseni yhtenä tärkeänä tavoitteena on muuttaa kasvattajien asenteita positiivisemmaksi ja sallivammaksi lasten liikkumista kohtaan päivähoidossa. Olen huomannut jo muutamia välittömiä vaikutuksia muutamissa lapsiryhmissä päiväkotimme arjessa pitämäni liikuntakasvatuskoulutuksen jälkeen. Lapset liikkuvat enemmän ja vapaammin päiväkodin sisätiloissa muun

muassa pelaavat sählyä, potkivat ja heittelevät palloja, leikkivät hippaa, piilosta ja ajavat potkumopoilla salissa sekä käytävillä. Asenteiden muuttaminen on kuitenkin pitkä ja paljon työtä, vuorovaikutusta sekä perusteluja vaativa prosessi kasvattajien kesken. Asenteiden muuttuminen näkyy vasta pitkän ajan jälkeen ja vaatii seuranta. Tällaisessa koulutusprosessissa olisi hyvä olla useampi koulutus, joiden välillä on pidempi työskentelyjakso ja seuraavassa koulutuksessa arviointi liikunnan määrän lisääntymisestä niin vapaassa kuin ohjatussa toiminnassa. Yksi vaihtoehto on arvioida lasten liikkumisen lisääntymistä ja oppimisympäristön muuttumista sallivaksi ja innostavaksi koko henkilökunnan arviointi-illassa touko-kesäkuussa 2014.

Tällä hetkellä Kirkkonummen kunnan varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen liikuntakasvatuksen ohjausryhmän puheenjohtajana toimii päiväkodinjohtaja ja päivähoidon aluevastaava Pohjois-Kirkkonummelta. Hänen tehtäviinsä kuuluu muun muassa koordinoita varhaiskasvatuksen liikuntakoulutusta päiväkotien kasvattajille. Ohjausryhmän puheenjohtaja lähetti 22.10 päiväkotien liikuntavastaaville kyselyn liikuntakoulutuksen tarpeesta sekä henkilökunnan ammattitaidosta ja halukkuudesta pitää koulutusta. Samassa kyselyssä kartoitettiin liikuntakasvatuksen aihealueita, joista koulutusta tarvitaan. Jaoin kyselyt ryhmiin ja tein vastauksien mukaan yhteenvedon yksikköni liikuntakasvatuskoulutuksen tarpeesta sekä kasvattajien ammattitaidosta ja halukkuudesta pitää liikuntakasvatuskoulutuksia. Lähetin yhteenvedon liikuntakasvatusohjausryhmän puheenjohtajalle 24.10.2013. Kerroin kyselyssä myös omasta ammattitaidostani ja halukkuudestani pitää koulutuksia päivähoidon kasvattajille. Omasta työyksiköstäni ei ilmaantunut muita halukkaita pitämään liikuntakasvatuskoulutuksia päivähoidon kasvattajille. Tehdyn kartoituksen mukaan liikuntakasvatuskoulutusta toivotaan pidettäväksi muun muassa aiheista: liikunta pienissä tiloissa ja vähillä välineillä arjessa, eri lajeista, nassikkapainista sekä luovasta liikunnasta ja tanssista.

Tämän kyselyn ja tekemäni palautteen myötä liikuntakasvatuksen ohjausryhmän puheenjohtaja tietää koulutushalukkuudestani sekä ammattitaidostani ja pystyy informoimaan minua koulutustarpeesta esimerkiksi sähköpostitse tai puhelimitse. Tavoitteenani on kouluttaa talvella ja keväällä 2014 myös muiden päiväkotien kasvattajia sekä perhepäivähoitajia. Näin voin tulevaisuudessa vahvistaa ja vakiinnuttaa paikkaani kuntamme liikuntakasvatuskouluttajana. Visioisani on toimia tulevaisuudessa Kirkkonummella tai jossakin muussa kunnassa päivähoidon liikuntakasvatuskoordinaattorina sekä -kouluttajana. Lähettämäni kyselyn koosteen jälkeen liikuntakasvatuksen ohjausryhmän puheenjohtaja on jo tilannut minulta koulutusta aiheesta ”luova liikunta ja tanssi”. Tarjouduin kuitenkin aluksi pitämään kehittämäni ”Liiku ja leiki pienissä tiloissa, vähillä välineillä -koulutusta” päiväkodeissa ja lisäämään myöhemmin resurssien

niin salliessa myös muita aiheita liikuntakasvatuskoulutuksiin. Tämä resursointi vaatii vielä vuoropuhelua ja sopimuksia oman yksikköni esimiehen, koulutettavan päiväkodin johtajan ja kuntamme varhaiskasvatuspäällikön kesken, jotta voin käydä kouluttamassa päiväkotien ja perhepäivähoidon henkilökuntaa työajalla.

Kehitin ”Terve Elämä! -hankkeessa” toimiessani Kirkkonummen kunnan varhaiskasvatukselle alueellisen liikuntakasvatuskouluttajatiimi -mallin. Tämä kouluttajamalli ei ole kuitenkaan vielä käynnistynyt Kirkkonummen kunnan päivähoidossa. Kuten edellä, ratkaistavia haasteita ovat vielä tarvittavien resurssien löytyminen, jotta suunnitteluryhmän tiimivastaava sekä alueelliset tiimit voivat suunnitella koulutuksia työajalla tai kotona tehtävä suunnittelu korvattaisiin rahallisesti. Myös koulutuksien pitäminen työajan ulkopuolella tarkoittaa rahallista ja/tai ajallista korvaamista kouluttajalle ja tähän kunnalta ei ole löytynyt resursseja.

Vaikka liikuntakasvatuskouluttajatiimi -malli ei ole vielä toteutunut, on päivähoidon henkilökunnan liikuntakasvatuskoulutus kuitenkin saatu alulle. Olen suunnitellut ja toteuttanut kaikkiaan neljä liikuntakasvatuskoulutusta päivähoidon kasvattajille Kirkkonummen kunnan neljällä päivähoitoalueella vuosina 2009–2010. Tämän jälkeen jäin opintovapaalle eikä sisäinen koulutus sinä aikana jatkunut. Tämän opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli kuitenkin jatkaa koulutuksien pitämistä kunnassamme sekä kehittää koulutuksien sisältöä ja opetusmenetelmiä vastaamaan paremmin päivähoidon kasvattajien tarpeita. Tämän opinnäytetyön kehittämistyön tuloksena pidin ensimmäisen ”Liiku ja leiki pienissä tiloissa ja vähillä välineillä koulutuksen” omassa työyksikössäni ja sain siitä arvokasta kokemusta ja palautetta kouluttajana olemisesta, koulutuksen sisällön suunnittelusta, itse koulutuksen pitämisestä. Pitämäni koulutuksen ansios- ta osaan kehittää tulevia koulutuksia vielä toimivimmiksi ja tavoitteita vastaaviksi.

Kun odotan liikuntakasvatuskoulutuksen käynnistymistä koko kunnan laajuudelta voin kuitenkin olla tyytyväinen, että ”TE! -hankkeen” aikana kehittämäni päivähoidon liikuntavastaavien verkoston toiminta jatkuu kuitenkin edelleen. Päiväkotien liikuntavastaavien kautta saamme ainakin jossain määrin lisättyä lasten liikunnan määrää ja kehitettyä liikunnan laatua päivähoi- dossa. Parhaat ja kattavimmat tulokset liikunnan lisäämisessä sekä liikunnan laadun paranemi- sessa päivähoidossa saataisiin kuitenkin, kun koko päiväkodin henkilökunta ja perhepäivähoi- tajat koulutetaan samanaikaisesti. Liikuntavastaavien verkosto kokoontuu jälleen syksystä 2013 lähtien tauon jälkeen noin yhdestä kahteen kertaan lukukaudessa eri teemoin. Tämän syksyn 2013 kokoontumisemme teemana olivat ulkopelit. Jokainen liikuntavastaava toi tapaamiseen kolme pihapeliä ja opetti ne toisille liikuntavastaaville. Pelit annettiin myös kirjallisessa muo-

dossa. Seuraavaksi kevään kokoontumisen teemaksi ehdotin palloilua ja tapaaminen järjestetään omassa työyksikössäni 11.3.2013. Tämä kokoontuminen on osa liikuntakasvatuskouluttajan rooliani. Pidän Kirkkonummen kunnan päivähoiton liikuntavastaaville reilun tunnin koulutuksen palloilusta.

Päätän pohdintani kehittämästäni liikuntakasvatuskoulutuksestani ja kouluttajan roolistani katsoen tulevaisuuteen optimistisesti, seuraavan tarinan sanoin: ”Täällä on fantastiset markkinat, kenelläkään ei ole kenkiä!”.

”Optimisti

Kenkätehdas lähetti myyntimiehen Afrikkaan tehtävänään myydä mahdollisimman paljon kenkiä. Pian tuli sähkösanoma, jossa luki: ”Tilanne toivoton, kukaan täällä ei käytä kenkiä.”. Myyntimies kutsuttiin takaisin ja toinen lähetettiin tilalle. Hänkin lähetti sähkösanoman. Sanomassa luki: ”Fantastiset markkinat, kenelläkään ei ole kenkiä!” ”(Marckwort & Marckwort 2013, 63).

Lähteet

Aalto-yliopisto. 2013. Kouluttajan esiintymisvarmuus. Luettavissa: <https://www.viestinnantietoaines.aalto.fi/mmpv/esiintymisvarmuus.htm> - Aalto-yliopisto. Luettu 19.8.2013.

Ahonen, T., Viholainen H., Cantell, M & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. s. 7 – 24. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell M. & Nissinen A. (toim.)

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy.

Asanti, R. & Sääkslahti, A. 2010. Liikuntaa monipuolisesti päiväkodissa. s. 85 – 98. Teoksessa Korhonen, R., Rönkkö & M., Aerila, J. Pienet oppimassa. Kasvatuksellisia näkökulmia varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen. Unprint. Turku.

Autio, T., Nenonen, P. & Louhiala, L. 2007. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Gummerus Kirjapaino Oy. Vaajakoski.

Cantell, M. & Sääkslahti, A. 2009. Moto-kerho. Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Jyväskylän yliopisto. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Edusport Oy. 2013. Koulutusesite. Luettavissa: <https://www.edusport.fi/koulutus-esite.pdf>. Luettu 11.8.2013.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. 2013. Liikuntaleikkikoulu. Luettavissa: <https://www.eslu.fi/koulutus/liikuntaleikkikoulun-ohjaajille>. Luettu 15.8.2013.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. 2013. Toiminnan kuvaus. Luettavissa: <https://www.eslu.fi/eslu-ESLU-alueensa-osaaaja>. Luettu 16.8.2013.

Gymicom. 2013. Koulutukset. Luettavissa: <https://www.gymicom.com/koulutus.html>. Luettu 10.8.2013.

Halonen, P., Pulkka, A-T., Kärkkäinen, H. ja Saarelainen, M. 2006. Kouluttajan opas. Edita Prima Oy. Helsinki.

Hellström, M. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. PS-kustannus. Juva.

Henni, M. & Lahtovaara, M. 2011. Lapsilähtöisyyden toteutuminen lasten näkökulmasta päiväkotivironniemessä. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26120/DiakEtela_HenniLahtovaara_2011.pdf?sequence=1. Luettu 16.8.2013.

Hytönen, A., Kuusi, T. & Lehto, J. 2002. Virikkeitä liikkuviin leikkeihin. Nuori Suomi ry. Kämpyläprint Oy.

Hyvinkään-Riihimäen aikuiskoulutuskeskus. Aikuiskouluttajan opas. 2007. Luettavissa: http://www.hyria.fi/files/135/AK_opas_191107.pdf. Luettu 14.8.2013.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PK-kustannus. Juva.

Kantomaa M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta ja tiede 50, 4/2013. Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa.

Karvonen, P. 2009. Tarinan kertojat. Iloa ja leikkiä kieleen, liikkumiseen ja laskemiseen. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä

Kehräkumppanit ry. 2013. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus. Luettavissa: <https://www.kehra.net/liikuntaleikkikoulun-ohjaajakoulutus>. Luettu 10.8.2013.

Kinnunen, S. 2009. Kouluttajan neljännesvuosisata. s. 19. Teoksessa Lehtonen, M. & Salovaara, R. Kouluttajan opas. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Miktor.

Kokljuschkin, M. & Pulli, E. 1995. Liiku ja kehity. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.

Kronqvist, E. & Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt. WSOYpro Oy. Helsinki.

Kupias, P. 2007. Kouluttajana kehittyminen. Yliopistopaino. Helsinki.

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro Oy.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. s.16 – 24. Teoksessa Heikinaho-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Lautamatti, L. 2002. Vuorovaikutus kouluttajan työvälineenä. s. 175 – 192. Teoksessa Petäjä, M. & Koponen, E. Muutosprosessin ohjaaminen. Hakapaino Oy. Helsinki.

Lehtonen, M. & Salovaara, R. 2009. Kouluttajan opas. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Miktor.

Liikkuva ja leikkivä lapsi ry. Liikuntakoulutukset. 2013. Luettavissa:
https://www.liikkuvalapsi.com/lasten_liikunta. Luettu 14.8.2013.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. s. 144 – 161. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A.(toim.). Liikuntapedagogiikka. PK-kustannus. Juva.

Lystileikki ky. 2013. Koulutukset. Luettavissa: <https://www.lystileikki.fi/koulutukset/>. Luettu 13.8.2013.

Marckwort, A. & Marckwort, S. 2013. Kehitä esiintymistaitoja. Opas- ja vinkkiraketti esiintyjille ja kouluttajille. Suomen Yrityskirjat Oy. Saarijärven Offset Oy. Saarijärvi.

Medialeikki. 2013. Lapsilähtöisyys. Luettavissa:
<https://www.medialeikki.fi/periaatteet/lapsilahtoisuus.pdf>. Luettu 21.8.2013.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot -kustannus Oy. Tampere.

Numminen, P. 1999. Kuperkeikka lapsen varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Gummerus kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Nuori Suomi ry. 2013. Koulutukset. Luettavissa: <https://www.nuorisuomi.fi/erityinentuki-koulutus>. Luettu 10.8.2013.

Nuori Suomi ry. 2013. Nuori Suomi ry:n esittely. Luettavissa: <https://www.nuorisuomi.fi/mika-on-nuori-suomi>. Luettu 16.8.2013.

Nuori Suomi ry. 2013. Teemakoulutukset. Luettavissa: <https://www.nuorisuomi.fi/teemakoulutukset#liikuntaa>. Luettu 15.8.2013.

Opetushallitus. Liikunta ja oppiminen. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. Luettu 15.10.2013.

Petäjä, M. 2002. Prosessikoulutuksen valmistelu. s. 95 – 115. Teoksessa Petäjä, M & Koponen, E. Muutosprosessin ohjaaminen. Hakapaino Oy. Helsinki

Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien. Liikuntaa esiopetukseen. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2012. Liikkuva lapsi. s. 136 – 150. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. PS-kustannus. Juva.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. s. 463 – 481. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.

Spurtti. 2013. Koulutukset. Luettavissa: <https://www.spurtti.fi/liikuntapalvelut/koulutukset/lasten-liikunta>. Luettu 10.8.2013.

Suomen urheiluopisto. 2013. Koulutukset. Luettavissa: <https://vierumaki.fi/opiskelu-ja-koulutus/liikunnanohjaus/liikunnan-ammattitutkinto/> . Luettu 10.8.2013.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus lokakuu 2012. Opetushallitus. Edita Prima Oy. Luettavissa http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. Luettu 15.10.2013

Uimaliitto. 2013. YK:n julkaisut lapsen oikeuksista. Luettavissa: <http://www.uimaliitto.fi/seuroille/harrastusmahdollisuudet/vesipedon-vanhemmille/kannustaen-ja-kehuen>. Luettu 24.8.2013.

UKK-instituutti. 2013. Tilauskoulutukset. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/tilauskoulutus/lasten_liikunnan_edistaminen_2. Luettu 14.8.2013.

Varalan urheiluopisto. 2013. Koulutukset. Luettavissa: <http://www.varala.fi/koulutus>. Luettu 10.8.2013.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki.

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Liitteet

Liite 1. Valokuvien käyttö lupa

HEI

Teen Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopintojeni opinnäytetyönä lasten liikuntakasvatuskoulutuspakettia päivähoidon kasvattajille. Tarkoitukseni on käyttää liikunta-leikkimateriaalipaketissa myös valokuvia Norppa-ryhmän lapsista liikkumassa ja leikkimässä pienissä tiloissa ja vähillä välineillä. Pyydänkin lupaanne saada käyttää Finnsbackan päiväkodissa lapsestasi otettuja valokuvia opinnäytetyössäni. Valokuviin ei tule lapsenne nimeä.

Ystävällisin terveisin

Pirjo-Riitta Hoikka

lastentarhanopettaja Finnsbackan päiväkotia/ Norpat

Annan luvan käyttää _____ valokuvia
(lapsen nimi)

Pirjo-Riitta Hoikan opinnäytetyössä Haaga-Helian ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajakoulutuksessa.

(päivämäärä ja paikka)

(huoltajan allekirjoitus)

Palautekysely ”Liiku ja leiki -koulutuksesta” 7.11.2013

Vastaa muutamalla sanalla (esim. ranskalaisin viivoin)

1. Mitä pidit koulutuksesta? Mitä hyvää siinä oli?
2. Mitä opit koulutuksen aikana? Mitkä olivat tärkeimmät oivalluksesi koulutuksen aikana?
3. Miten koulutus tulee vaikuttamaan työhösi ? Mitä todennäköisesti teet toisin palattuasi työhön?
4. Miten kehittäisit/muuttaisit koulutusta (esim. koulutusmenetelmät, sisältö, koulutuksen kesto)?

Kiitos palautteesta!

LIIKU JA LEIKI

PIENISSÄ TILOISSA, VÄHILLÄ VÄLINEILLÄ

Pirjo-Riitta Hoikka



Sisällys

Johdanto

- 1 Hermojärjestelmän kehitys
- 2 Motoriset perustaidot ja liiketekijät
 - 2.1 Toistojen ja määrän merkitys perusliikkeiden harjoittelussa
 - 2.2 Perusliikkeen automatisoituminen
- 3 Sisäinen motivaatio
- 4 Päivittäisen liikunnan toteuttaminen
- 5 Ohjaustyylit
- 6 Pienikin tila on mahdollisuus
Lähteet
- 7 Liiku ja leiki 3 – 4 -vuotiaiden kanssa
 - 7.1 Kehonhahmotus- ja kehonhallintaleikkejä
 - 7.2 Huivileikit
 - 7.3 Hippaleikit
 - 7.4 Värät ja muodot leikeissä
 - 7.5 Liiku ja leiki monipuolisesti liiketekijöitä käyttäen
 - 7.6 Pallopelit
 - 7.7 Loppurentoutus
- 8 Liiku ja leiki 5-6 -vuotiaiden kanssa
 - 8.1 Kehonhahmotus- ja kehonhallintaleikkejä
 - 8.2 Nassikkapainia paritehtävinä
 - 8.3 Hippaleikit
 - 8.4 Viestileikit
 - 8.5 Palloilua
 - 8.6 Liiku ja leiki monipuolisesti liiketekijöitä käyttäen
 - 8.7 Purkit ja wc-paperirullat käyttöön
 - 8.8 Etsimisleikkejä
 - 8.9 Äidinkieltä ja matematiikkaa liikkuen
 - 8.10 Rentoutuminen
Lähteet

Johdanto

Liikkuminen on lapsen perustarve. Liikunta on tärkeä väline lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja oppimiselle. Liikkuminen vaikuttaa motoriseen, tiedolliseen, taidolliseen, sosiaaliseen ja tunne-elämän kehitykseen. Liikkuessaan lapsi saa uusia kokemuksia kehostaan, hänen kehonhahmotuksensa ja kehonhallintansa kehittyvät. Liikkuessaan lapsi kokee, oppii ja oivaltaa sekä saa useita onnistumisen elämyksiä, mikä on tärkeätä myönteisen itsetunnon kehittymisen kannalta. ”Lapsi oppii liikkumalla ja liikkuu oppiakseen.” (Autio & Kaski 2005, 54).

Alle kouluikäinen lapsi elää motoristen perustaitojen oppimisen kulta-aikaa. Lasten omaehtoisen liikunnan määrä on vähentynyt huomattavasti aikuisten ehdoilla edenneen yhteiskuntakehityksen myötä. Aikuisten asennoituminen liikkumiseen voi olla negatiivinen ja rajoittava. On tärkeätä miettiä ”Mitä kiellän ja miksi?”. Jos lasta on kielletty koko aamun juoksemasta, kiipeästä, heittämästä palloa ja varoiteltu satuttamasta itseään, hän ei ole varmaankaan kovin motivoitunut osallistumaan ohjattuun liikuntatuntiin. Kasvattajan ja vanhempien tehtävänä on tehdä lapsen ympäristöstä motivoiva, innostava ja turvallinen paikka liikkua ja leikkiä monipuolisesti ja riittävästi.



Idols- tai Voice of Finland -hippa

Kiinnijäänyt menee esim. patjan tai pienen korokkeen/ pallin päälle laulamaan. Hän pelastuu, kun kaksi fania tulee hänen eteensä tanssimaan ja/tai heiluttamaan eli ”fanittamaan”.

Mutamönkijä

Rajataan pieni alue leikkialueeksi ja valitaan yksi lapsista mutamönkijäksi. Mutamönkijä ottaa ryömien kiinni muita leikkijöitä, jotka pakoilevat mutamönkijää esim. konttaamalla, kävelemällä, ryömitäällä. Leikkiin saadaan haastetta, kun lisätään eri liiketekijöitä, esimerkiksi kontataan, ryömitään takaperin, liikutaan selällä maaten, kävellään kyykyssä.

Villi vesimies

Yksi leikkijä on Villi vesimies ja loput ovat kaloja. Vesimies huutaa: ”Olen Villi vesimies, saan sut kiinni kenties!”. Kaikki kalat lähtevät karkuun tilan toiseen päähän konttaamalla, ryömitäällä, peppukävelyä jne. Kun Villi vesimies saa kalan kiinni, tämä jähmettyy paikalleen kyykyyn ja muuttuu vesimiehen apuriksi. Kiinnijääneen apurin jalat eivät saa liikkua, mutta käsiä ja vartaloa liikuttamalla se voi ottaa kiinni ohhi meneviä kaloja.

Kehonosahippa/ kosketushippa

Sovitetaan yhdessä, mihin kehonosaan hippa koskettaa (varpaaseen, polveen, kyynärpäähän, otsaan jne.). Liikutaan kontaten tai ryömien. Hippoja voi olla yksi, kaksi tai useampia. Kiinnijäänyt tekee ennalta sovitun tehtävän, esimerkiksi koskee varpaalla viisi kertaa seinään. Tämän jälkeen hän tulee takaisin peliin.

Kirjainhippa

Leikitään hippaa tilassa eri tavoin liikkuen, esimerkiksi kävellen takaperin, kontaten, ryömien, hyppien yhdellä jalalla tai tasajalkahypyillä. Turvana hipassa on sana, joka alkaa sovitulla kirjaimella. Jos hippa saa kiinni, on kiinniotetulla 5 – 10 sekuntia aikaa (kiinniottaja laskee hitaasti viiteen tai kymmeneen) keksiä sovitulla kirjaimella alkava sana. Esimerkiksi A = aurinko. Jos kiinnisaatu ei keksi sanaa, hän jää joko paikalleen keksimään sanaa ja vapautuu, kun on keksinyt sen tai tekee ennalta sovitun tehtävän, esimerkiksi kuperkeikan ja tulee mukaan takaisin leikkiin. Vaihdetaan kirjainta, kun hippa vaihtuu.

Viikonpäiväjumppa

Tehdään kehosta maanantain kirjaimet: m, a, a, n, a, n, t, a, i. Tavutetaan maa-nan-tai samalla liikkuen esimerkiksi maa = kyykkyy, nan= ylös X-asentoon ja tai=hyppy korkealle. Lapset keksivät erilaisia tavujumppia kehoaan käyttäen.



Arvaa kirjaimia

Piirretään kartongille tms. suurikokoisia kirjaimia. Yksi lapsista ottaa lattialta pinosta kirjainkortin niin, ettei itse näe, mikä kirjain siinä on. Hän näyttää kortin kirjainpuolen toisille lapsille, jotka muodostavat itsestään (tai esimerkiksi pareittain) kyseessä olevan kirjaimen. Kirjainlappua pitävä lapsi yrittää arvata, mikä kirjain on kyseessä.

Kun kuulet A-kirjaimen

”Kun kuulet sanassa A-äänteen, hyppää korkealle.”. Kasvattaja tai lapset ovat vuorollaan leikin ohjaajia ja sanovat sanoja tai kertovat tarinaa. Kun lapsi kuulee a-äänteen, hän hyppää korkealle. Vaihdetaan kirjainta ja äännettä ja keksitään erilaisia tapoja liikkua, kun kuullaan sanassa sovittu kirjain/sen äänne.



Tee itsestäsi K-kirjain

Lapset tekevät kehostaan kirjaimia. Käytetään eri tasoja ja tehdään erikokoisia kirjaimia. Tehdään kehoista kirjaimia pareittain ja pienryhmissä. Jokainen saa kirjoittaa oman nimensä keho-kirjaimilla. Kirjaimia voidaan tehdä myös pareittain ja pienryhmissä.

Minä pidän kaikista

Kaikki lapset saavat olla leikin ohjaajia. Ohjaaja antaa erilaisia liikkumisohjeita, esimerkiksi kontaten, ryömien, pyörien tai hyppien sekä sanoo erilaisia ominaisuuksia esimerkiksi sinipaitaiset, kuusivuotiaat, vaaleahiuksiset, pojat, valkosukkaiset. Leikkijät liikkuvat annetun ohjeen mukaan, esimerkiksi ”Minä pidän kaikista, jotka ovat kuusivuotiaita ja jotka hyppivät ja pyöri-vät.” tai ”Minä pidän kaikista, joiden nimi alkaa I-kirjaimella ja jotka liikkuvat istuallaan.”. Täl-löin kaikki kuusivuotiaat konttaavat takaperin ja vaihtavat paikkaa keskenään tai kaikki I-kirjaimella alkavat liikkuvat istuallaan ja vaihtavat paikkoja.. Kun leikin ohjaaja sanoo:” Minä konttaan kaikkien kanssa”, vaihtavat kaikki lapset paikkaa matkien ohjaajan liikkumistapaa.

Numerojumbppaa

Tehdään hyppynaruista tai muista naruista, maalarinteipistä tms. parin tai pienryhmän kanssa lattialle numeroita 1–10. Lapset keksivät erilaisia tapoja kulkea numeroa eli narua pitkin. Käy-tetään eri liiketekijöitä esimerkiksi kontataan numeroa pitkin takaperin, kävellään numeroa pitkin sivuttain. Naruista tai maalarinteipistä voidaan tehdä myös kirjaimia ja liikkua niitä pit-kin.

Lisää teoriatietoa sekä leikkejä ja pelejä ”Liiku ja leiki pienissä tiloissa, vähillä välineillä -koulutuksissa” jaettavassa materiaalissa.

Jos kiinnostuit varhaiskasvatuksen sekä esi- ja alkuopetuksen ”Liiku ja leiki -koulutuksista” tiedustele niistä lisää:

Pirjo-Riitta Hoikka, liikuntakasvatuskouluttaja

lastentarhanopettaja, liikunnanohjaaja AMK, LAT (lasten ja nuorten osaamisala)

pirjoriittahoikka@gmail.com

p. 040-7178218

